

Minna Rontti

VERTAISTUKIPÄIVÄ ENSIMMÄISTÄ LASTAAN ODOTTAVILLE
ÄIDEILLE

raskausajan vanhemmuus ja vertaistuki

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

2012

VERTAISTUKIPÄIVÄ ENSIMMÄISTÄ LASTAAN ODOTTAVILLE ÄIDEILLE

Raskausajan vanhemmuus ja vertaistuki

Rontti, Minna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden koulutusohjelma
Toukokuu 2012
Ohjaaja: Liimatainen-Yläne, Elina
Sivumäärä: 37
Liitteitä: 4

Asiasanat: Raskaus, Vanhemmuus, Vertaistuki ja Terveystieteiden edistäminen

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä odottavien äitien terveystietoa ja kehittää heidän terveydenlukutaitoa. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda odottaville äideille kontakteja ja tukiverkostoja samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Tavoitteena on myös antaa odottaville äideille tietoa raskauteen ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista sekä vastata heitä askarruttaviin kysymyksiin.

Omana osa-alueenani projektissa on vanhemmuus ja vertaistuki. Kerron vanhemmuuteen kasvusta ja siihen liittyvistä askelista, sekä vertaistuen tärkeydestä raskausaikana. Projektin kohderyhmänä olivat ensimmäistä lastaan odottavat äidit.

Projektiluontoinen opinnäytetyö sai ideansa siitä, että olemme kaikki omalta osaltamme jo kerran tehneet opinnäytetyön edellisessä koulutuksessa ja haluamme nyt yhdessä päästä osallistumaan suurempaan projektiin. Projekti suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä Porin perusturvakeskuksen, Luvian lähipalvelupisteen äitiysneuvolassa työskentelevän terveydenhoitajan Satu Paavilaisen kanssa, äitien tarpeita vastaavaksi.

Projektia arvioitaessa koimme se onnistuneeksi. Mielestämme se vastasi tarpeellisuutta jota haimme. Ryhmään osallistuneet äidit sekä terveydenhoitaja Satu Paavilainen olivat tyytyväisiä projektiin. Äideiltä kerätty kirjallinen palaute oli suurilta osin positiivista, ei kuitenkaan niinkään rakentavaa. Äitien osallistuminen vertaistukipäivässä oli aktiivista.

PEER SUPPORT DAY FOR FIRST EXPECTANT MOTHER'S
Parenthood of pregnancy and peer support

Rontti, Minna
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
May 2012
Supervisor: Liimatainen-Ylännö, Elina
Number of pages: 37
Appendices: 4

Keywords: Pregnancy, Parenthood, Peer support and Health promotion

This project's aim was to increase the maternal-healthknowledge and develop their capability to understand health literacy. The second aim of this study was to establish contacts for expectant mothers and support networks with mothers in the same situation. Another aim was to give pregnant women information about pregnancy and parenting issues and to answer their questions.

My part in this project was to discuss about growing to parenthood and what are the steps related to it. I also discussed about the importance of peer support during the pregnancy. The project target groups were the first child expectant mothers.

All three of us had already done theses for our previous examination, so this time we wanted to be a part of a larger project. The project natured thesis was an logic way to do it. The project was planned and carried out in cooperation with nurse Satu Paavilainen who works at Luvia maternity clinic, to meet the needs of expectant mothers.

As we were evaluating the project, we came to a conclusion that the project was successful and we believe that it met the demands, which we had set for this project. Both nurse Satu Paavilainen and the participated mothers were pleased with the project. Feedback that we collected from the mothers was mostly positive but not so constructive. Mothers were highly active during the peer support day.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE	6
3	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	7
3.1	Terveyden lukutaito	8
3.2	Äitiysneuvolan toiminta.....	8
4	VANHEMMUUS RASKAUDEN AIKANA	9
4.1	Psykologinen valmistautuminen vanhemmuuteen.....	10
4.2	Vanhemmuuteen kasvaminen raskauden aikana	12
4.2.1	Naisen kasvu ja kehittyminen äidiksi.....	12
4.2.2	Odottavan äidin ristiriitaiset tunteet	14
4.3	Parisuhde raskausaikana	14
5	ODOTTAVAN PERHEEN VERTAISTUKI	16
5.1	Tulevan äidin sosiaalisen verkoston tärkeys.....	17
5.2	Neuvolatoiminta äitiys- ja lastenneuvolassa.....	19
5.2.1	Neuvolatoiminta odottavan perheen tukena.....	19
5.3	Vanhempien vertaistukipäivä	21
5.4	Vanhemmille järjestettävä perhevalmennus	22
6	PROJEKTI TYÖMENETELMÄNÄ	22
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU	23
7.1	Aiheen valinta ja rajausta.....	24
7.2	Yhteistyötahot.....	24
7.3	Tiedon hankinta ja siihen perehtyminen	25
7.4	Palautelomakkeiden suunnittelu	26
8	PROJEKTIN TOTEUTUS	26
8.1	Kohderyhmän valinta.....	26
8.1.1	Projektiympäristönä Luvian lähipalvelupiste.....	27
8.2	Projektin eteneminen	28
9	PROJEKTIN TUOTOS	30
10	PROJEKTIN ARVIOINTI	31
10.1	Palautelomakkeiden analysointi ja tulokset.....	32
10.2	Teorian arviointi	33
10.3	Vertaistukipäivän arviointi	34
11	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Raskaus on odottavalle äidille mullistava kokemus ja hänen mielessään on monia erilaisia kysymyksiä raskauteen ja synnytykseen liittyen. Kysymykset voivat liittyä mihin tahansa raskauden aikaisiin elimistön ja sosiaalisten suhteiden muutoksiin.

Opinnäytetyö on projektiluontoinen ja se on toteutettu yhdessä kahden muun opiskelijan kanssa. Työtehtävät on jaettu kolmeen osa-alueeseen, liikunta, ravitseminen sekä vanhemmuus ja sosiaalinen tukiverkosto. Omaksi osa-alueekseni valitsin raskauden aikaisen vanhemmuuden ja sosiaalisen verkoston. Projektityön tarkoituksena on lisätä odottavien äitien terveystietoa ja kehittää heidän terveydenlukutaitoa.

Vanhemmuus tarkoittaa lapsen syntyvää suhdetta. Lapsesta otetaan vastuu, toimitaan ja eletään hänen kanssaan. Äidiksi ja isäksi kasvaminen on pitkä prosessi, eikä se tapahdu silmänräpäyksessä. (Hermanson 2008.) Kukaan ihminen ei ole vanhemmuuteen kykenevä tuosta vaan, vanhemmuuteen on kasvettava. Se on haasteellinen tehtävä ja vaatii onnistuakseen asiaan paneutumista, arvostuksen tunnetta ja tukea lähipiiriltä. Vanhemmuus on vastuullista ja siihen sisältyy halu sitoutua lapsen tukemiseen, syntymästä aikuisuuteen. (Väestöliitto 2005, 14-15.)

Lapsen syntymä on tavattoman rikas kokemus, ja myös yksi luonnollisimmista ja arvokkaimmista asioista. Vanhemmuuteen suhtautuminen alusta asti avoin mielin auttaa hyvään vanhemmuuteen. (Stakes 2007, 20-21.)

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin ensimmäistä lastaan odottavien äitien vertaistukipäivän järjestäminen. Aiheen valinnan taustalla on ammatillinen kytkös. Meistä jokainen on kiinnostunut äitiysneuvolatoiminnasta ja näin ollen tällaisen päivän järjestäminen ja siinä mukana toimiminen auttaa meitä mahdollisesti joskus työssämme. Vertaistuesta ja sen kautta järjestämästäme päivästä on varmasti aina hyötyä etenkin kohderyhmämme odottavat äidit voivat saada vastauksia kysymyksiinsä ja mieltä askarruttaviin asioihin. Tietoisuuden lisäämisestä ei koskaan ole haittaa.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön päädyimme siksi, että olemme kaikki omalta osaltamme jo kerran tehneet opinnäytetyön ja haluamme nyt yhdessä päästä osallistumaan suurempaan projektiin. Vertaistuki on mielestämme aina tärkeää sillä siinä tapaa samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Heidän kanssa on helppo jakaa kokemuksia, iloja ja suruja joten vertaistukipäivästä olisi todella hyötyä odottaville äideille.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda odottaville äideille kontakteja ja tukiverkostoja samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Tavoitteena on myös antaa odottaville äideille tietoa raskauteen ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista sekä vastata heitä askarruttaviin kysymyksiin.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE

Projektin tavoitteena oli lisätä odottavien äitien terveystietoa ja kehittää heidän terveyden lukutaitoa. Terveyskasvatusmateriaalina käytimme PowerPoint esitystä (Liite 1), jonka avulla odottavat äidit saivat tietoa raskausajan ravitsemuksesta, liikunnasta ja vertaistuesta. PowerPoint esityksen tavoitteena oli saada äidit tunnistamaan raskauteen liittyviä muutoksia, joka on terveydenlukutaitoa.

Toisena tavoitteena oli luoda odottaville äideille kontakteja ja tukiverkostoja samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Lisäksi tavoitteena oli terveydenhoitajan työn tukeminen toimiessa odottavien äitien kanssa. Toteuttamaamme projektiin kuului järjestää äideille mukava ja viihtyisä ilta-päivä johon sisältyi; PowerPoint esitys raskaudesta sekä yhteinen rentoutus- ja väli-palahetki. Rentoutus- ja välipalahetken avulla vertaistuen jakaminen onnistui.

Itseeni kohdistuvana tavoitteena oli oppia projektityöskentelyä ja projektin hallintaa. Oman osa-alueeni tarkoituksena on antaa raskaana oleville naisille tietoa siitä, mitä vanhemmuus merkitsee ja miten se tulee muuttamaan heidän elämäänsä. Kerron

myös vertaistuen tärkeydestä tuleville äideille. Tulevaisuudessa pystyn työelämässä varmasti hyödyntämään tämän projektin toteuttamisessa opittuja asioita.

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistäminen on perustana kuntien järjestämälle neuvolatyölle. Neuvolatyö on osa terveydenedistämisen kunnallisesti toteutettavaa työtä. Sitä toteutetaan juuri siinä ympäristössä ja yhteisössä, jossa perhe asuu ja elää. (Armanto & Koistinen 2007, 20.)

Terveyden edistämisen käsitteen määrittely on todettu haastavaksi, sillä se käsittää hyvin laajan toimintakehän. Kansainvälisestikin on tuotu esiin kyseisen käsitteen laaja-alaisuus ja monisäikeisyys. (Pietilä 2010, 15.) Terveyden edistäminen käsitteenä tarkoittaa sitä, että se sisältää sairauksien ehkäisemisen, terveyden parantamisen ja hyvinvoinnin lisäämistä. Terveyden edistämisen keskeinen tavoite on parantaa ihmisen mahdollisuutta vaikuttaa omaan ympäristöönsä ja terveyteensä. (Armanto ym. 2007, 20.) Terveyden edistäminen on painotetusti yhteisön terveyden edellytyksiin vaikuttavaa toimintaa. (Vertio 2003, 29).

Terveys 2015-kansanterveysohjelma kuuluu WHO:n terveyttä kaikille ohjelmaan, jossa isona osana on terveyden edistäminen. Terveys 2015 – kansanterveysohjelma määrittää vuosien 2001–2016 ajan Suomen terveystaloutta. Ohjelman tarkoituksena on tukea ja edistää terveyttä jokaisella yhteiskunnan osa-alueella, parantaa terveyden edistämisen rakenteita ja niihin kuuluvaa lainsäädäntöä väestön terveyden parantamiseksi sekä terveyserojen pienentämiseksi. Lisäksi parantaa kehittämistyötä, terveyden edistämistä ja ennalta ehkäisevää työtä. Tämä projekti toteutettiin toimimalla yhteistyössä äitiysneuvolan kanssa, jolloin toimimme itsekin äitiysneuvolassa äitiysneuvolan terveydenhoitajan asiakkaiden kanssa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen. Ihmisten terveyteen vaikuttaa terveydenhuollon ulkopuolella vallitsevat tekijät kuten elämäntavat, ympäristö ja tuotteiden laatu, siksi tämä kansanterveysohjelma on tarkoitettu terveydenhuollon lisäksi myös muille hallinnonaloille.

Ohjelmaan kuuluu kahdeksan tavoitetta joista viisi on eritelty ikäryhmittäin ja loput kolme tavoitetta ovat kaikille yhteiset. Ohjelmassa on myös 36 toimintalinjausta, jotka koskevat kansalaisten arjen ympäristöjä sekä haasteita ja linjauksia jotka kuuluvat yhteiskunnan eri toimijoille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 2-4.) Terveysten edistäminen nähdään tärkeäksi myös muissa erilaisissa hankkeissa muun muassa kunta- ja palvelurakenneuudistuksessa eli PARAS - hankkeessa ja sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämisohjelmassa eli KASTE - ohjelmassa. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 48–50.)

3.1 Terveysten lukutaito

Terveysten lukutaito pitää sisällään yksilön kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Ne määrittävät henkilön motivaatiota ja kykyä saada tietoa, sekä ymmärtää ja käyttää sitä terveyttä edistävästi. Terveysten lukutaito on jokaisella yksilöllinen. Terveysten lukutaito tunnetaan terveyden edistämisen avaintuloksena. Terveysten lukutaidon tavoitteena on tietoisuuden kehittyminen ja oppiva ymmärtävä lukeminen. Se taas ohjaa ihmistä etsimään, vertailemaan, analysoimaan ja yhdistelemään tietoja ja asiayhteyksiä. Näiden taitojen kehittyminen tukee kriittisen tietoisuuden, arvioinnin ja ongelmanratkaisun kehittymistä. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-mäentausta 2008, 133.) Terveysten lukutaidon tavoitteena on myös kriittisen tietoisuuden syntyminen yksilö- ja yhteisötasolla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 44).

Terveysten lukutaidossa on tiedon saavuttavuuden ja hallinnan ohella kysymys myös siitä, millaiset ovat yksilön edellytykset osallistua, vaikuttaa ja tulla kuulluksi. Terveysten lukutaito merkitsee henkilökohtaisten tietojen ja taitojen tason saavuttamista, jonka avulla ihminen pystyy toimimaan oman ja yhteisönsä terveyden parantamiseksi. (Haarala ym. 2008, 133.)

3.2 Äitiysneuvolan toiminta

”Valtio velvoittaa kuntia järjestämään asukkailleen tasa-arvoisia terveys- ja sosiaalipalveluja. Perheille tarkoitettujen palveluiden tavoitteena on auttaa yksilöitä ja perheitä löytämään omia voimavaroja ja edistää heidän itsenäistymistään.” (Haapio ym.

2009, 43). Vanhemmuuden tukemiseen laaditaan kuntien lapsipoliittisia ohjelmia. Ohjelmien yhtenä tärkeänä tehtävänä on ehkäistä perheiden syrjäytymistä ja sen aiheuttamia ongelmia. Myös varhainen puuttuminen asioihin ennen kuin vahinkoa on kerinnyt tapahtua, on erittäin tärkeää. Kunnat tekevät usein laajaa yhteistyötä erilaisien toimijoiden kanssa, tällöin vältetään toimintojen päällekkäisyyksistä. Kuntien suunnitellussa toimintaansa heidän tulee ottaa huomioon erityisryhmien tarpeet. Yksin lastaan odottavat äidit ja monikkoperheet, vammaisen lapsen sekä maahanmuuttaja perhe tarvitsevat paljon tukea arjen pyörittämiseen. (Haapio ym. 2009, 43.)

Äitiys- ja lastenneuvola on lakisääteinen ja maksuton käyttäjille. Sen tehtävänä on edistää jokaisen lapsen terveyttä ja kasvua sekä hyvinvointia ja turvata ne. Neuvola-toiminta alkoi 1940-luvulla. Tällöin ajatuksena oli antaa jokaiselle lapselle tasapainoinen, paras mahdollinen ja ennaltaehkäisevä terveydenhuolto. Neuvolan tehtäviin kuuluu edelleenkin järjestää tarkastuksia ja seulontatutkimuksia odottavalle äidille. Tavoitteena on myös edistää lapsiperheiden yhteenkuuluvuutta ja vertaistukea sekä ehkäistä erilaisten ongelmien syntymistä. (Haapio ym. 2009, 43.)

Äitiysneuvola kuuluu perusterveydenhuollon äitiyshuollon palveluihin. Työ äitiysneuvolassa on parhaan mahdollisen terveyden turvaamista niin odottavalle äidille, sikiölle kuin koko perheelle. Tavoitteena äitiysneuvolassa on edistää koko perheen hyvinvointia ja terveyttä, vanhempien valmentamista vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen sekä tukea perhettä. (Haarala ym. 2008, 287-288.)

4 VANHEMMUUS RASKAUDEN AIKANA

Tulevan lapsen elämän perustana ovat perhe ja vanhemmat tai vanhempi. Vanhemmuuteen sitoudutaan läpi elämän kestävässä tehtävänä. Vanhemmuus kasvattaa äideiksi ja isieiksi. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 15.) Vanhemmuus tarkoittaa lapseen syntyvää suhdetta. Lapsesta otetaan vastuu, toimitaan ja eletään hänen kanssaan. Äidiksi ja isäksi kasvaminen on pitkä prosessi, eikä se tapahdu silmänräpäyksessä. Vanhemmuudesta syntyy usein erilaisia mielikuvia, jotka ei usein ole

kovin selkeitä. Helpompaa hyvän mielikuvan luominen on, jos omassa lapsuudessaan on saanut vanhemmiltaan hyviä hoivamuistoja. Tällöin alitajunta tuo mielikuvia, miten omaa lasta tulee heliä. (Hermanson 2008.)

Jokitalon (2004) vauva mielessä, vanhempien mielikuvat vauvasta, tutkimuksen tulokset osoittivat odottavan äidin ja isän mielikuvat tulevasta vauvasta. Tuloksien mukaan mielikuvia on molemmilla vanhemmilla yhtä paljon ja ne ovat monipuolisuu-
deltaan yhtäläiset. Mielikuvia on vuorovaikutuksen tyydyttävyydestä, vauvan toiminnan säännöllisyydestä ja lapsen hoidon helppoudesta. Tutkimuksen tulokset eria-
vät taas Karilan 1989 tehdystä tutkimuksesta, jonka mukaan äitien mielikuvat ovat varmempia ja rikkaampia kuin isien mielikuvat. (Jokitalo 2004, 53.)

4.1 Psykologinen valmistautuminen vanhemmuuteen

Ensimmäistä lastaan odottava äiti tunteissaan valmistautuu vauvansa kohtaamiseen sekä hoitamiseen. Näistä on vaikea erottaa mikä on huolehtimista ja mikä rakkauden antamista, nämä roolit raskauden alkuvaiheessa nivoutuvat yhteen saumattomasti, silloin kun tuleva äiti voi psyykkisesti hyvin. Raskauden aikana nainen kehittää tule-
vaan lapseen suhteen, joka mahdollistaa synnytyksen jälkeen vastata vauvan tarpei-
siin ja huolehtia tulevasta lapsesta. Useimmiten tieto raskauden alkamisesta on tule-
valle äidille hieno ja mieluinen uutinen, silti ajatus vauvan tulosta tuntuu etäiseltä eikä nainen tunne paljoa läheisyyttä vauvaansa kohtaan. (Rautiainen 2001, 9-10; Kokkonen 2009, 13.)

Jotta tunnesuhde luodaan tulevaan lapseen, tarvitaan siihen raskauden alkuvaiheen hyväksyminen. Äidin täytyy hyväksyä raskautensa ja se, että kasvava vatsa on osa häntä. Jos tuleva äiti ei hyväksy raskautta, voi hän alkaa jopa työntämään pois aja-
tuksen tulevasta lapsesta. Tällöin tuleva äiti ei voi myöskään hyväksyä sitä, että hänen sisällään kasvaa pieni ihmisen alku. Tulevan äidin tulee hyväksyä, että hän on he-
delmöittänyt oman seksuaalisuutensa kautta ja myös siksi kun hänellä on suhde lap-
sen isään. Kun äiti hyväksyy raskauden ja sikiön sisällään, kokee hän olevansa yhtä
sikiön kanssa. Siihen mikä tunnetaan osaksi itseä, ei voida luoda tunnesuhdetta. Tun-
nesuhteen luominen tulee vasta raskauden toisella puoliskolla. (Rautiainen 2001, 10.)

Keskivaiheessa raskautta äiti alkaa tuntea sikiön liikkeit. Tällöin äiti tuntee sikiön olevan erillinen osa itsestään, toisena ihmisenä, jolla tulee olemaan erilainen luonne ja tietty ulkonäkö. Tässä vaiheessa äiti alkaakin kuvitella lapsen luonnetta liikkeiden perusteella. Onko lapsi vilkas, rauhallinen tai jotain muuta. (Rautiainen 2001, 10.)

Stern(1995) on todennut, että äiti luo mielikuvia lapsesta kahdeksanteen odotuskuukauteen saakka. Tämän jälkeen äiti alkaa purkaa mielikuviaan lapsesta, jotta lapsen kohtaamisesta ei muodostuisi järkytystä. Sillä jos lapsi ei olekaan sellainen kuin äiti on kuvitellut koko raskauden ajan, liian voimakas mielikuva särkyisi äkisti ja aiheuttaisi äidille pettymyksen tunteen tai voimakkaan hämmennyksen.(Rautiainen 2001, 10.)

Nyt kun äiti kokee lapsensa erilliseksi osaksi itsestään, voi tunnesuhteen luominen alkaa. Tunnesuhteen luomiseen vaikuttavat eniten äidin tunnesuhteet hänen elämänsä tärkeisiin ihmisiin, esimerkiksi vanhempiin, sisaruksiin, ystäviin ja tietenkin lapsen isään. Psykoanalytikot (Bibring, 1959, Benedek, 1970, Ballou, 1978, Raphael-Leff, 1991) ovat korostaneet raskaana olevien kanssa työskennellessään, että suurin merkitys olisi omassa äitisuhteessa. Stern(1995) myös painottaa, että lapsen syntyessä tärkein ihmissuhdekuvio on äidinäidin, äidin ja vauvan muodostama yhteisö. Se miten tuleva äiti on omalta äidiltään kokenut hoidon, on suuri merkitys tunnesuhteen luomisessa.(Rautiainen 2001, 10.)

Raskauden loppuvaiheella tulevat äidit alkavat usein muistella omaa vauva-aikaansa enemmän kuin ennen. Monilla äideillä varhaiset muistot vaikuttavat siihen, miten tuleva äiti raskauden aikana suhteutuu toisiin ihmisiin. Loukkaantuuko ja itkeekö hän herkemmin, tuntee ko hän itsensä useammin avuttomaksi ja neuvottomaksi, ja myös kiukustuu herkemmin kuin ennen. Nämä sekalaiset tunteet saattavat aiheuttaa hämmennystä äidissä. Varhaiset muistot luovat pohjaa äidin käyttäytymiselle ja nykyhetken tapahtumille, mutta äidit eivät tiedosta näiden merkitystä käyttäytymiselleen. (Rautiainen 2001, 11.)

4.2 Vanhemmuuteen kasvaminen raskauden aikana

Kukaan ihminen ei ole vanhemmuuteen kykenevä luonnostaan, vanhemmuuteen on kasvettava. Se on haasteellinen tehtävä ja vaatii onnistuakseen asiaan paneutumista, arvostuksen tunnetta ja tukea kumppanilta sekä lähipiiriltä. Vanhemmuus on vastuullista ja siihen sisältyy halu sitoutua lapsen tukemiseen. Vanhemmuus sisältää paljon haasteita ja niihin on ennalta vaikea valmistautua. Lapsen syntymä on kriisi myönteisessä ja kielteisessä mielessä. Se muuttaa ihmisen elämän, jaksaminen on koetuksella ja pariskunta on uusissa vanhemmuuden rooleissa. Monet vanhemmuuteen kohdistuvista tunteista koetaan hämmäntävinä ja kiellettyinä, tai ainakin ne jotka liittyvät jaksamiseen ja vanhemmuudesta selviytymiseen. Vanhemmuuden kasvamiseen liittyviä normaaleja epävarmuuden tunteita, ei uskalleta yleensä jakaa kumppanille tai muulle läheiselle henkilölle. Kuitenkin juuri vanhemmuudessa tarvitaan kaikki mahdollinen tuki ja turva, jotta vanhemmat voisivat toimia tasapainoisina ja antaa parhaan mahdollisen lähtökohdan tulevalle lapselle. (Väestöliitto 2005, 14-15.)

Vuokilan (2010) tekemän tutkimuksen, millaista on hyvä vanhemmuus, mukaan vanhemmat tuovat esille vanhemmuuden välittömän auttamis- ja kasvatusvastuun. Vanhempien mielestä perusvastuu lapsesta tulee kantaa, eikä sitä voi paeta. ”Kun kerran on vanhempi, on aina vanhempi”, esiintyy vanhempien suusta usein. Tutkimuksen vanhemmat pitivät tärkeimpänä hyvään vanhemmuuteen kuuluvana asiana, lapsen yksilöllisyyden huomioimista, eivätkä he halua muokata lastaan omien toiveidensa mukaan toimiviksi. Heidän mukaan vanhempien tehtävänä on tukea, rohkaista, kannustaa lasta itsetunnon rakentamisessa ja tulevaisuuden suunnittelussa sekä kaikissa muissa elämän vaiheissa. Samaisessa tutkimuksessa vanhempien mukaan vanhemman tulee huolehtia itsestään ja omasta jaksamisestaan. Tämä asia nähdään todella tärkeänä lapsen hyvinvoinnin vuoksi. (Vuokila 2010, 75-80.)

4.2.1 Naisen kasvu ja kehittyminen äidiksi

Raskauden eteneminen luo naiselle tunteen tulla äidiksi. Hormonit ja kasvava vatsa auttavat osaltaan valmistautumaan valtavaan elämänmuutokseen. Äidin on hyvä ottaa tuleva isä jo raskauden alkuvaiheessa mukaan odotukseen, kertoa hänelle omista tun-

temuksista ja tunteista ja antaa isän tuntea lapsen liikkeitä. (Stakes 2007, 20) Äidiksi kasvamisessa on tärkeää muutosten hyväksyminen, raskauden aikainen tulevan pohdinta ja tunteiden käsittely. Sosiaalinen tuki, sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen ja kiintyminen lapseen ovat tärkeitä asioita äidiksi kasvamisessa. (Vuokila 2011, 79.)

Usein ensimmäistä lasta odottavat äidit eivät ole selvillä siitä, miten lapsi oikeasti muuttaa heidän elämänsä. Lapsen synnyttyä hän vaatii kaiken huomion. Kaikki ajatukset, puheet ja teot pyörivät vauvan ympärillä. Yhdeksän kuukauden odotusaika antaa mahdollisuuden valmistautua tulevaan vanhemmuuteen. On mietittävä missä vauva nukkuu, on hankittava vaunut, sänky ja vaatteita sekä myös muita varusteita. Ennen kaikkea, tulevalla äidillä on mahdollisuus odotusaika kypsyä henkisesti tulemaan äidiksi ja vastaanottamaan lapsi. Silti vauvan tulo yllättää, koska kaikkeen ei voi valmistautua. Äidiksi tulo tuo siis pitkään kestävän vastuun lapsen huolenpidosta. Luonnollista on myös huoli ja pelko omasta ja lapsen selviytymisestä. Vanhemmuuteen suhtautuminen alusta asti avoin mielin auttaa hyvään vanhemmuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83-84.)

Monet raskaana olevat naiset ovat raskaus aikana elämänsä kunnossa ja kaikki sujuu hyvin. Vauva kehittyy kohdun suojassa ja odottava äiti voi elää normaalia elämää. Raskaus kuitenkin vaatii tulevalta äidiltä uudenlaista suhtautumista erilaisiin tottumuksiin, kuten syömiseen, juomisiin, liikuntaan sekä lepoon. Hän alkaa miettiä monia tekemisiään uudelta kantilta, koska itsensä lisäksi kantaa vastuuta myös syntyvän lapsen kehittymisestä ja hyvinvoinnista. (Stakes 2007, 21.)

Vuokolan (2011) tutkimus äidiksi kasvaminen elämänkulun eri vaiheissa, kertoi tulevien äitien mielipiteitä tulevasta. Tutkimuksessa kävi ilmi että, äidiksi kasvamisessa huonona puolena pidettiin varsin usein sosiaalisia suhteita, erityisesti vertaistukea. Sosiaalisissa suhteissa tapahtui muutoksia, vertaistukea ei ollut tarjolla. Ystäväpiirin pienentymisestä kärsi erityisesti nuoret tulevat äidit. Nuoret äidit kokivat hoitohenkilökunnan käytöksen asiattomaksi ja loukkaavaksi. Nuorten tulevien äitien, omat äidit koettiin erityisen tärkeiksi. Tutkimuksen tulosten perusteella erityisesti vertaistuki edistää positiivista vanhemmuuteen kasvua. Kun taas yksinäisyys vaikeuttaa sitä. (Vuokola 2011, 78.)

4.2.2 Odottavan äidin ristiriitaiset tunteet

Raskausaikana monet asiat voivat huolestuttaa tai jopa pelottaa tulevaa äitiä. Erilaisia kysymyksiä pyörii äidin mielessä, kuten onko lapsi terve? Miten osaa hoitaa vauvaa? Osaanko rakastaa lastani? Yksin odottava äiti voi pohtia, miten hän pärjää arjessa yksin lapsen kanssa. Vaikkakin raskaus olisi toivottu, epäröinti on tavallista jossain vaiheessa odotusta. Pelot voivat olla niin suuria, että tulee halu peruuttaa asia ja väistää iso vastuunkanto, jonka toisen ihmisen elämästä huolehtiminen tuo. Nämä mietteet ovat hyvin yleisiä ja menevät ohitse sitä paremmin, mitä enemmän ja luottavammin asioista pystyy keskustelemaan jonkun kanssa. (Stakes 2007, 21.) Raskauden kuluessa, koko raskauden ajan äidillä on monesti erilaisia ristiriitaisia tuntemuksia tulevaa lasta kohtaan. Tällainen tunteiden käsittely on normaalia ja kuuluu osana vanhemmuuteen kasvamiseen. (Armanto ym. 2007, 58.)

Vuokolan (2011) matkalla äidiksi elämänkulun erivaiheissa tutkimukseen osallistuneet äidit aloittivat odotusajan kahdenlaisista näkökulmista. Puolella henkilöillä raskaus oli suunnittelemaan ja puolella suunniteltu ja toivottu. Kaikilla äideillä raskausaika sujui ilman suurempia ongelmia. Nuoret äidit kokivat sen useammin epämiellyttävänä aikana. Tähän vaikutti suurilta osin yksinäisyyden tunne raskausaikana, sillä nuorten ystäväpiiri pieneni raskauden myötä. Tutkimuksen jokainen odottava äiti kävi läpi monenlaisia tunteita. Suurin osa niistä oli epämiellyttäviä, kuten hämmennys, epävarmuus, pelko, huoli, epäusko ja negatiiviset odotukset. (Vuokola 2011, 41.)

4.3 Parisuhde raskausaikana

Toimiva parisuhde perustuu ystävyyteen, toisen kunnioittamiseen, luottamukseen, huolenpitoon ja päivittäisiin hellyydenosoituksiin. Parisuhteen laatu vaikuttaa paljon ihmisen terveyteen, se tulee vaikuttamaan myös tulevan lapsen kykyyn sopeutua erilaisiin asioihin ja siihen kuinka hän selviytyy elämässä. Parisuhde on kahden aikuisen ihmisen vuorovaikutussuhde, ja se onkin se tärkein elementti, jolla perheen toimivuus rakentuu. (Väestöliitto 2005, 45.)

Hyvä parisuhde ei siis synny itsestään, vaan sen eteen on tehtävä paljon töitä. On osoitettava hellyyttä, olla huomaavainen ja tulee puhua aisoista, sekä myös kuunnella toista. Puhuminenkaan ei aina ole helppoa, vaan vaatii sekin harjoittelua. Pitää pysyä puhumaan aivan kaikenlaisista asioista, iloista, suruista, harmeista ja peloista sekä toiveista ja unelmista. Parisuhde on parhaimmillaan raskausaikana. Lapsen odotus lujittaa ja vahvistaa naiseuden ja miehyiden kokemuksia. Odotusaikana kuitenkin ikävät asiat, loukkaukset ja epäoikeudenmukaisuudet jäävät lähtemättömästi mieleen, ellei asioita selvitetä loppuun asti ja anneta asioita anteeksi. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 80-82.)

Sekä äidin että isän seksuaalinen kanssakäyminen voi ailahtella ja vaihdella raskauden aikana. Miehellä voi tulla yllätyksenä halukkuuden väheneminen, tämä johtuu usein siitä että isä pelkää satuttavansa sikiötä. Odottavan äidin halukkuus rakasteluun yleensä kasvaa mutta jossain vaiheessa halukkuus voi vähentyä. Tähän liittyvät monet pienet vaivat: väsymys, epämukava suuri vatsa sekä närästys makuuasennossa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2011, 28.)

Raskauden loppuvaiheessa naiset kokevat itsensä kovin kömpelöksi. Yhdyntä kuitenkin vain edustaa yhtä kaikista monista vaihtoehdoista seksuaalisuuteen. Parisuhteen kuuluu monia erilaisia tapoja ilmaista välittämistä toista kohtaan. Hellyyttä ja läheisyyttä voi ylläpitää myös huomioimalla toista hänen pitämällään tavalla, kuten mukavilla sanoilla ja mieluisilla teoilla. Tällöin seksuaalielämä saa uusia ilmenemismuotoja. (Stakes 2007, 25.)

Räisänen (2007) äitien minäkuva ja parisuhdetyytyväisyys tutkimuksen mukaan vanhemmuuteen kasvun aikana parisuhdetyytyväisyys pysyy vahvana koko siirtymän ajan. Tämän kyseisen tutkimuksen mukaan ensisynnyttäjät olivat tyytyväisempiä parisuhteeseensa kuin uudelleensynnyttäjät. Tulosta saattaa selittää esimerkiksi se, että uudelleensynnyttäjät ovat kokeneet vanhemmuuteen kasvun jo aiemmin, ja ensimmäistä lasta odottavalle äidille ja isälle tilanne on uusi yhteinen kokemus. (Räisänen 2007, 20) Räisänen (2007) tutkimuksen perusteella äitien minäkuvassa tapahtuu muutoksia eniten raskauden aikana. Äidit kokevat viehättävyyden laskevan alkuraskauksesta loppuraskauteen. Useampienkin tutkimuksien mukaan (Cowan 2000 & Rublen 1990) naisilla on negatiivisin käsitys vartalostaan raskauden loppuaikana.

Ensisynnyttäjät kokevat itsensä viehättävämmäksi kuin uudelleensynnyttäjät. (Räisänen 2007, 20-21.)

Parisuhteen ja vanhemmuuden sovittaminen yhteen on haasteellista. Vanhemmaksi tuleminen myötä, tulee tulevan äidin ja isän toimia puolisona sekä vanhempänä. Nämä roolit toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Kun parisuhde toimii hyvin, se luo edellytykset hyvälle vanhemmuudelle. Toisaalta taas hyvää vanhemmuutta voi olla ilmankin parisuhdetta. Toimiva perhe voi olla rakenteeltaan minkälainen tahansa. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 90.)

5 ODOTTAVAN PERHEEN VERTAISTUKI

Yksi tärkeistä sosiaalisen tuon muodoista on vertaistuki. Tämä tarkoittaa vapaaehtoista ja vastavuoroista keskustelua ja kokemusten vaihtoa, samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Vertaistuen avulla tulevat vanhemmat saavat tukea toinen toiseltaan. He saavat keskustella samanlaisten ongelmien ja uuden elämäntilanteen aiheuttamista muutoksista. Vanhempien jaksamiselle vertaistuellalla on suuri merkitys. Kokemusten ja tunteiden jakaminen antavat voimaa ja tietoa miten muut esimerkiksi selviävät jostain ongelmallisesta tilanteesta. Tämä myös antaa vanhemmille tiedon siitä, etteivät he ole asiansa kanssa yksin. (Kirkkopelto & Taponen, 2006.)

Thorsin (1982) ja Housen (1981) mukaan vertaistuessa on kyse lähinnä itsearviointin ja itsearvostuksen kannalta tarpeellisesta tiedosta. Kun tulevat vanhemmat tapaa muita samassa elämäntilanteessa olevia, havaitsevat he, että monet pulmat ja ongelmat ovat tavallisia. Tällöin vanhemmat voivat verrata omia kokemuksiaan ja tuntea olevansa hyviä vanhempia ongelmista huolimatta. (Viljamaa 2003, 47.)

Tulevat vanhemmat tarvitsevat paljon tukea vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen. Nykyaikana vanhemmat, eivät saa sellaista tukea omilta vanhemmiltaan kuin joskus ennen on voitu saada. Näin tulevat vanhemmat eivät saa tarvitsemaansa tukea ja voivat tuntea itsensä epävarmaksi ja voi kokea vanhemmuuden roolin ongelmalliseksi.

Cochranin ja Brassardin (1979) mukaan sosiaalinen verkosto ja tuki vaikuttavat suoraan vanhemmuuteen neuvojen, palautteen ja roolimallin kautta ja näin lisäämällä henkistä hyvinvointia. (Viljamaa 2003, 25-26.)

5.1 Tulevan äidin sosiaalisen verkoston tärkeys

Social network eli sosiaalinen verkosto muodostuu äidin ihmissuhteista. Tulevan äidin suku ja kyläyhteisö on niin sanottuja luontaisia verkostoja, nämä verkostot ovat laskeneet arvoaan. Täsmäverkostot ovat korvanneet luonteisia verkostoja, näillä tarkoitetaan harrastusryhmiä, Internet-palstoja ja lapsiperheille tukea tarjoavat yhdistykset. Neuvolatoiminnalla on taas oma rooli sosiaalisten verkostojen luomisessa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 103.)

Sosiaalinen tuki on ensimmäistä lastaan odottavan äidin ja myös koko tulevan perheen ulkoinen voimavara. Määritelmiä tuelle on lukuisia, useimmiten sillä tarkoitetaan emotionaalista, konkreettista tai päätöksentekoa vahvistavaa tukea. (Haapio ym. 2009, 103.) Sosiaalinen tuki tunnetaan usein piirteistä luottamuksellisuus, huolenpito, rakkaus, läheisyys, arvostus, empatia ja vastavuoroisuus. Tähän määritelmään voidaan usein myös sisällyttää materiaallinen tuki, joka tarkoittaa rahaa ja erilaisia avustuksia. Määritelmä sosiaalisesta tuesta sisältää yleensä enemmän laadullisia kuin määrällisiä аспекteja. Sosiaalisen tuen antajia ovat useimmiten kumppani, läheiset ystävät ja sukulaiset ja vertaistuki sekä ammattihenkilöt. Terveystuella osuus sosiaalisesta tuesta, jää tutkimusten mukaan kuitenkin vähäisemmälle kuin muualta saatu tuki. (Haapio ym. 2009, 103.)

Ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat ja varhainen vanhemmuus ovat sellaisen elämäntilanne, joissa sosiaalisen tuen tarve kasvaa ja sillä on erittäin suuri merkitys. Ensimmäistä lasta odottava äiti tarvitsee lapsen kasvatukseen koko yhteisön avun ja tuen. Tuleva äiti tarvitsee tukea äitiyteen astumiseen ja muutosvaiheen läpikäymiseen. Sosiaalisella tuella vanhemmuuden aikana on todettu olevan suuri merkitys. Tuki tuo myönteisiä vaikutuksia, kun taas sen puuttuminen tuo kielteisiä vaikutuksia. Sanotaankin, että yksinäisyyden tunne on tulevalle äidille myrkyä. (Haapio ym. 2009, 103–104.)

Oommeen(2009) tutkimus vanhempien sosiaalisesta verkostosta odotusaikana, kertoo odottavien äitien saavan suuren osan tuesta omalta puolisoltaan. Toiseksi eniten sosiaalista tukea odottavat äidit saivat läheisiltä ja ystäviltä. Hoitoalan ammattilaisilta saama tuki oli sijalla neljä. Isällä sen sijaan ensimmäinen tuki on puoliso, toisena oma äiti. Hoitoalan ammattilaisilta saaman tuen isät sijoittivat sijalle seitsemän. (Oommeen 2009, 31-32.)

Tiedetään myös, että sosiaalisella tuella on yhteys terveyteen. Ihmiset jotka elävät yhteisöllisessä yhteisössä ovat terveempiä niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan kuulumista jonkinlaiseen yhteisöön, esimerkiksi naapurustoon. Tässä tulee huomata, ettei pelkkä asuminen naapuruston vieressä riitä vaan siihen kuuluu myönteinen vuorovaikutus ihmisten kanssa ja tunne yhteenkuulumisesta. Tulevan äidin lähin ja pienin yhteisö on hänen perheensä. Avioliitolla todetaan myös olevan myönteinen vaikutus terveyteen, sillä heidän terveys on tilastojen mukaan parempi kuin yksinäisten. Tämä näkyy myös dramaattisella tavalla naimisissa olevien vähäisemmällä kuolleisuudella. Toimiva parisuhde auttaa usein myönteiseen kiintymiseen sosiaaliseen ympäristöön, sekä myös myönteiseen ajattelutavan sosiaalisen tuen tarpeisiin. (Haapio ym. 2009, 104.)

Lasta odottavan perheen hyvinvointi ja terveyden kokonaisvaltainen edistäminen yksilöllisesti korostuu terveydenhoitajan työssä äitiysneuvolassa. Yksilöllisellä työllä halutaan turvata se, että äitiysneuvolassa huomioidaan ja tuetaan koko perheen elintapoja, elinoloja ja elämäntilannetta. Raskauden aikana odottava äiti muuttaa herkemmin elintapojaan terveellisimmiksi, joten äitiysneuvolassa annettava terveyttä edistävä elintapa ohjaus on hyvinkin merkittävää. (Haarala 2008, 284–285.) Raskaudenaikaisessa terveysneuvonnassa korostuvat seuraavat asiat; ravitsemus, suolen ja virtsarakon toiminta, lepo, liikunta, puhtaus ja nautintoaineet. (Ivanoff, Risku, Kitiñoja, Vuori & Palo 2007, 19.)

5.2 Neuvolatoiminta äitiys- ja lastenneuvolassa

Äitiysneuvolatoiminnalla pyritään turvaamaan tulevien vanhempien, sikiön, vastasyntyneen ja koko perheen hyvinvointi ja terveys. Terveystarkkailu alkaa jo ennen lapsen syntymää. Sikiön tilaa ja kehitystä seurataan äitiysneuvolassa. Neuvolapalveluissa on pyritty nyt enemmän ottamaan huomioon koko perhe, isät ja sisarukset. Äitiysneuvolapalveluja käyttävät lähes kaikki Suomessa asuvat perheet. Äitiysneuvolatoiminnan tehtävänä on auttaa tulevia vanhempia valmistautumaan vanhemmuuteen ja sen tuomiin muutoksiin, sekä edistää terveellisiä elintapoja. (Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Pietilä, Salminen & Sirola 2002, 174.)

Neuvolan antama tuki kuuluu koko perheelle ja iso osa huomiosta kiinnitetään parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Tehtävänä on myös valmentaa synnytykseen ja raskausajan ongelmien tunnistamiseen, sekä myös äidin lähettäminen jatkohoitoon tarvittaessa. (Ivanoff, ym. 2007, 19.) Riskien ja ongelmien varhainen toteaminen on yksi tärkeä osa neuvolatyötä (Hakulinen, ym. 2002, 174).

5.2.1 Neuvolatoiminta odottavan perheen tukena

Lasta odottavan perheen hyvinvointi ja terveyden kokonaisvaltainen edistäminen yksilöllisesti korostuu terveydenhoitajan työssä äitiysneuvolassa. Yksilöllisellä työllä halutaan turvata se, että äitiysneuvolassa huomioidaan ja tuetaan koko perheen elintapoja, elinoloja ja elämäntilannetta. Raskauden aikana odottava äiti muuttaa herkemmin elintapojaan terveellisimmiksi, joten äitiysneuvolassa annettava terveyttä edistävä elintapa ohjaus on hyvinkin merkittävää. (Haarala 2008, 284–285.) Raskaudenaikaisessa terveysneuvonnassa korostuvat seuraavat asiat; ravitsemus, suolen ja virtsarakon toiminta, lepo, liikunta, puhtaus ja nautintoaineet. (Ivanoff, Risku, Kitiñoja, Vuori & Palo 2007, 19.)

Äitiysneuvolan tehtävänä on neuvoa, ohjata ja valmentaa odottavaa äitiä ja hänen perhettään. Neuvonta ja ohjaus koskevat niin raskauden aikaa kuin tulevaa synnytystäkin. Äitiyshuollossa on myös tärkeää etsiä äideiltä mahdollisia riskitekijöitä sekä

tunnistaa raskauden esiintuomia sairauksia tai muita poikkeavuuksia. Äitiysneuvolatyössä korostuu erityisesti ennalta ehkäisy. (Ylikorkala & Tapanainen 2011, 352.)

Raskauden alussa neuvolakäynnit ovat noin neljän viikon välein. Viikosta 34. alkaen käynnit ovat kahden viikon välein. Käynneillä seurataan normaaleja yksinkertaisia tutkimuksia kuten painoa, verenpainetta ja myös tunnustellaan kohtua sekä kuunnellaan sikiön sydämen ääniä. (Tiitinen 2010.) Ensisynnyttäjille suositellaan vähintään 13–17 terveydenhoitaja tarkistusta, joista kaksi sijoittuu synnytyksen jälkeiseen aikaan. Uudelleen synnyttäjillä tarkistusten suositeltu määrä on 9-13 käyntiä, joista kaksi synnytyksen jälkeen. Kaikille synnyttäjille suositellaan kolmea lääkärin tarkistusta joista yksi sijoittuu syntymän jälkeiseen aikaan. (Haarala ym., 2008, 291-292.)

Äitiysneuvola on läheisessä yhteistyötoiminnassa synnytyssairaalan kanssa. Terveyskeskukset tarjoavat äidille mahdollisuuden osallistua ultraäänitutkimukseen, joka tavallisimmin tehdään 12–16 raskausviikon aikana. Ultraäänitutkimuksella kartoitetaan sikiön hyvinvointi, pystytään tarkentamaan laskettua aikaa, nähdään mahdolliset sikiöpoikkeamat ja annetaan vanhemmille mahdollisuus nähdä tuleva lapsensa ensimmäistä kertaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

Viljamaan(2003) neuvola tänään ja huomenna tutkimuksessa, vanhemmuuden tukemista tarkasteltiin sosiaalisen tuen ja vanhemmuuden pohtimisen viitekehyksellä. Tutkimustuloksen mukaan vanhemmat toivovat neuvolasta jonkin verran lisää kaikkia sosiaalisen tuen muotoja. Eniten toivottiin kuitenkin tietoa. Seuraavina tulivat tunnetuki, käytännön apu ja vertaistuki. Tärkein ja toivotuin vanhemmuuden pohtimisen alue tämän tutkimuksen mukaan oli äideillä sekä iseillä suhde lapseen. (Viljamaa 2003, 110.)

Uudemmassa Oommenin(2010) tekemässä tutkimuksessa sosiaalisesta tuesta, ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat toivoivat saavansa enemmän tietoa vauvan kehityksestä ja hoidosta. Tietoa haluttaisiin myös enemmän lapsivuodeajasta sekä sisarusten sopeuttamiseen uuteen tilanteeseen. Ammattihenkilöiltä toivottaisiin kirjallista materiaalia ja luetteloa hankittavista vauvanhoitotarvikkeista. Käytännön tilanteiden harjoittelu ja vauvan käsittely sekä perushoidon opastus koettiin liian vähäiseksi. Tietoa taloudellisesta tuesta, sekä keskustelua parisuhteesta, seksuaalisuu-

desta, haluttomuudesta sekä vanhemmuudesta alueina toivottaisiin lisää. (Oommen 2010, 38-41.)

5.3 Vanhempien vertaistukipäivä

Vertaistukipäivä käsite liittyy kiinteästi ryhmäprosessiin. Ryhmäprosessin tarkoituksena on, että ryhmä kehittyy prosessin aikana ja saavuttaa asettamansa tavoitteen, jota varten ryhmä on koottu. Ryhmäprosessin tavoitteiden saavuttamista edistää se, että ryhmäläiset tuntevat olonsa hyväksytyksi ja että ryhmä koetaan tarpeelliseksi. (Järvinen ym. 2007, 172.)

Ryhmän koko vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen. Optimaalinen ryhmäkoko on sellainen, että jokaisen jäsenen on mahdollista olla vuorovaikutuksessa kaikkien muiden ryhmänjäsenten kanssa. Kun tavoitteena on vertaistuen saaminen, on tutustuminen suuressa roolissa. Siksi onkin olennaista, että ryhmän jäsenet ovat mahdollisimman paljon mukana erilaisissa kanssakäymistä vaativissa tilanteissa. Kun ryhmä toimii yhdessä, sen jäsenet tuntevat suurta yhteenkuuluvuutta ja pystyy näin suoriutumaan sille asetetuista tavoitteista. (Järvinen ym. 2007, 173–174) Odottavien äitien vertaistukipäivä mahdollistaa vapaaehtoiseen ja vastavuoroiseen keskusteluun ja kokemusten vaihtoon, samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Vertaistukiryhmät tukevat itsetuntoa ja antavat voimaa jatkaa eteenpäin, koska odottava äiti saa tiedon, ettei ole ongelmiensa kanssa yksin. Vertaistukipäivät antavat mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. (Kirkkopelto & Taponen, 2006.)

Vertaistukiryhmät antavat mahdollisuuden keskustella ja asioiden jakamista äitinä ja myös naisena olemisesta. Ryhmät myös tukevat tulevan äidin itsetuntoa ja antavat voimia jaksaa eteenpäin. Internetin keskustelupalstat ovat yleistyneet vertaistuen antopaikkana. Siinä tulee muistaa se, että netin maailmassa liikkuu paljon myös väärää tietoa jonka varaan ei kannata toimintaansa perustaa. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei itse ole toimittava jollain tietyllä tavalla vaikka kaikki muut toimisivatkin. Ajan ja kokemusten myötä löytyy itselle ja omalle vauvalle se oikea tapa toimia. (Malmi, Pulliainen & Sirkka 2008, 118.)

5.4 Vanhemmille järjestettävä perhevalmennus

Yhtenä arvostettuna tuenmuotona on neuvolatyön ja synnytyssairaalan järjestämä perhevalmennus. Perhevalmennuksella tarkoitetaan lasta odottavien, synnyttävien ja kasvattavien perheiden ohjausta. Niin sanottu valmentaminen kestää siihen asti, kun lapsi täyttää vuoden. Ohjauksen tarve ei kuitenkaan pääty silloin, mutta valmennusnimitys osuu hyvin vanhemmuuden varhaisvaiheeseen. Perhevalmennuksesta yleisesti vastaavat äitiys- ja lastenneuvolassa työskentelevät terveydenhoitajat tai kätilöt. Valmennukseen voivat myös osallistua psykologi, fysioterapeutti, kelan edustaja, perhetyöntekijä ja hammashoitaja. Valmennuksissa voidaan hyödyntää myös isejä, seurakunnan työntekijöitä, ravitsemusterapeutteja, lastenvalvojia ja myös seksuaali- ja perheterapeutteja. Synnytysvalmennus kuuluu perhevalmennukseen, ja tästä tulisi vastata kätilö. (Haapio ym. 2009, 9.)

Perhevalmennusta järjestetään usein raskausaikana. Aloitusaikaksi suositellaan raskauden puoltaväliä. Tapaamiskertoja vuonna 2007 oli keskimäärin neljästä kuuteen. Tutkimuksen mukaan perhevalmennus onnistuu parhaiten pienissä ryhmissä, pienryhmätoiminta onkin yleisin toteutumistavoista. Pienet ryhmät, 4-6 paria antavat edellytykset keskustelulle ja pienryhmien vuorovaikutus on toimivampaa. Ryhmätoiminnalla saadaan aikaan vanhemmille erittäin tärkeä vertaistuen mahdollisuus. (Haapio ym. 2009, 9-10.) Nykyään perhevalmennuksen jälkeen on alettu tukemaan erilaisia ryhmiä, jotka voisivat jatkaa toimintaa vielä perhevalmennuksen jälkeen. (Haapio ym. 2009, 43.)

6 PROJEKTI TYÖMENETELMÄNÄ

Useissa kirjoissa projekti määritellään kestoaltaan rajalliseksi, ainutkertaiseksi, muista toiminnoista erillään olevaksi toiminnoksi. Projektin pyrkimyksenä on saavuttaa tietty päämäärä resursseja ohjaamalla. (Karlsson & Marttala 2001, 11.)

Projektin aikaansaannos voi olla tuote, ratkaisu tai muutos. Projekti pyrkii tavoitteeseen, se on mietitty ja luonnosteltu hanke. Projektia tehtäessä sen suorittajat tekevät tehtävää yhdessä yhteisiin tavoitteisiin pyrkien. Projektilla on määräraha-arvio, oma projektiryhmä, aikataulu ja selkeät tavoitteet. (Rissanen 2002, 14.)

7 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektisuunnitelmaa aletaan työstää, kun projekti on perustettu. On tehty tavoitteet, suunniteltu, hahmoteltu ja selvitetty projektin taustat. Projekti suunnitelma tehdään aina tavoitteiden mukaan. Projektisuunnitelmaan kuuluu tiedon keruu, aiheen rajaus, määräraha-arvio ja projektituotoksen tarve. Projektisuunnitelmasta selviää ajatus projektin alusta tavoitteiden saavuttamiseen asti, projektin toteuttamisen ja läpivientivaiheen kulku. Projektisuunnitelman avulla selviää tausta- ja ongelma-analyysi, tavoite, päämäärä, mahdolliset rajoitukset, menetelmän valinta, aikataulu, budjetti, toivotut tulokset ja vaikutukset sekä seuranta. Lisäksi sen avulla saadaan aikaan työsuunnitelma. Suunnitelma on oltava kaikkien projektiin osallistuvien saatavilla jolloin se toimii myös yhdenlaisena sopimuksena. Projektista riippuen sen suunnitelmaprosessi, laajuus ja tarkkuus vaihtelevat. Hyvä projektisuunnitelma on joustava ja huolellinen. Hyvä ja luotettava projektisuunnitelma toimii kivijalkana koko projektille ja auttaa kulkemaan tavoitteiden saavuttamisen suuntaan. Huolellinen ja tarkoituksenmukainen suunnitelma on siis esityötä ja avain hyvään lopputulokseen. Tarkoituksena on toteuttaa projekti tehdyn suunnitelman mukaan. Projektin toteuttamisen aikana tapahtuu yleensä aina muutoksia, siksi kaiken on toimittava joustavasti, myös projektisuunnitelman. (Karlsson ym. 2001, 61–62; Rissanen 2002, 56; Silfverberg 2007, 21–22.)

Projekti tulee suunnitella ja rajata hyvin. Projektiin kuuluu myös riskejä, joiden lukumäärä on riippuvainen siitä, miten projektin eri vaiheet suoritetaan. Riskeihin vaikuttaa myös projektin suuruus ja aika. Aina on hyvä olla olemassa varasuunnitelma. Kaikki projektin vaiheet ja niiden tulokset vaikuttavat tuleviin vaiheisiin. On huoleh-

dittava hyvästä laadusta ja määrärahojen riittävydestä sekä aikataulusta, tällöin riskien määrä ja ilmeneminen on pienempää. (Rissanen 2002, 14; Ruuska 2007, 18–20.)

7.1 Aiheen valinta ja rajaus

Satakunnan ammattikorkeakoulun Internet -sivujen opinnäytetyön aihepankista löytyi meitä kiinnostava aihe, jota muokkaamalla päädyimme vertaistukipäivän järjestämiseen ensimmäistä lastaan odottaville äideille.

Päädyimme lopulta aiheeseen vertaistukipäivä ensimmäistä lasta odottaville äideille. Rajasimme päivän toteutuksen niin, että päivä suunnataan ainoastaan tuleville äideille. Koemme ettei tulevat isät olisi kovin innostuneita kyseisestä päivästä ja näin ollen heidän osallistuminen jäisi kovin pieneksi, joka ei taas ole meidän opinnäytetyömme tarkoitus. Saimme näin rajattua koko opinnäytetyötämme paremmin. Jokaisen oma henkilökohtainen toteutus projektissa ja teoriaosuudessa tuli selkeämmäksi. Kerron opinnäytetyössäni vanhemmuuteen kasvusta ja vertaistuen tärkeydestä.

7.2 Yhteistyötahot

Otimme yhteyttä Porin perusturvan ylihoitajaan, joka lupasi laittaa viestiämme eteenpäin alueen terveydenhoitajille. Luvian lähipalvelupisteen äitiysneuvolan terveydenhoitaja Satu Paavilainen innostui hankkeestamme ja alkoi yhteistyökumppaniksemme. Teimme kirjallisen projektilupahakemuksen (Liite 2) ja toimitimme sen sosiaali- ja perhepalveluiden työntekijälle. Lokakuussa 2010 saimme luvan hankkeeseemme. Jonka jälkeen olimme yhteydessä sähköpostitse äitiysneuvolan terveydenhoitaja Satu Paavilaiseen vertaistukipäivästä.

Toimimme yhteistyössä Satu Paavilaisen kanssa ja sovimme, että järjestämme äideille yhden tapaamiskerran johon sisältyy PowerPoint-esitys raskausajan liikunnasta, ravitsemuksesta ja vertaistuesta, rentoutus- ja välipalahetki. Sovimme alustavasti, että vertaistukipäivä järjestetään alkukevällä Luvialla. Tapaamispaikaksi valitsimme Luvian nuorisoseurantalon ajalle 15.3.2011 klo. 10.00. Päivän varmistuttua teimme kutsut (Liite 3), jotka toimitimme terveydenhoitaja Paavilaiselle, joka toimitti ne

eteenpäin odottaville äideille. Satu Paavilainen toimi kutsujen välittäjänä, koska hänellä oli tieto mahdollisista osallistujista. Äidit ilmoittautuivat meille tai Paavilaisen Sadulle osallistumisestaan.

Olimme yhteydessä myös muihin yhteistyötahoihin. Näitä olivat erilaiset kuluttajapalvelut. Esimerkiksi Libero, Pampers, Semper ja Pikku-Papoose. Nämä kuluttajapalvelut valitsimme hyvän markkinointinsa ja näkyvyytensä perusteella. Ajatuksenamme oli, että äidit saisivat jo ennen lapsen syntymää jotain konkreettista esitettä tai tuotenäytettä tarvittavista lapsen hoitoon liittyvistä asioista. Libero ja Pampers lähettivät meille runsaasti näytteitä vastasyntyneille kahdesta eri kokoluokasta, kahdesta kuuteen kiloille. Semperiin olimme yhteydessä saadaksemme näytteitä erisoseruoista. Semper lähetti äideille jaettavaksi tuoteluettelonsa ja ruokalaput. Kävimme tutustumassa Porin keskustassa sijaitsevaan Pikku-Paaposeen. Kiinnostuimme Pikku-Paaposesta sen tarjoamasta laajasta ja luonnonmateriaaleja sisältävästä valikoimasta sekä sijaintinsa vuoksi.

7.3 Tiedon hankinta ja siihen perehtyminen

Marraskuussa 2010 aloimme perehtymään tutkittuun tietoon jokainen omastaan aihealueestaan. Teoriapohjat tarkentuivat jokaisen kohdalle vertaistukipäivän avulla. Valitsimme jokainen oman aiheemme kolmesta eri aihealueesta, liikunta, ravitsemus ja vertaistuki. Huomioitavimpia asioita raskaudessa nämä ovat sillä perusteella, että vertaistuki korostaa varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä ja siinä tukemista, joka on niin tuleville vanhemmille kuin erityisesti syntyvän lapsen kehityksellekin välttämätön asia. Ravitsemus ja liikunta ovat molemmat esitettyinä äitiysneuvolan asetuksessa.

Omaksi aihealueekseni valitsin vanhemmuuden kasvun ja vertaistuen tärkeyden. Ensimmäisistä pyrin käyttämään kirjallista lähdemateriaalia. Hain aiheitani koskevia terveysalan kirjallisuutta kirjastoista. Kirjalähteiden lisäksi käytin hyväkseni tietokantoja jotka sisälsivät yliopistotutkimuksia sekä muita Internet lähteitä jotka koin luotettaviksi. Hain lähteitä, jotka ovat ajantasaisia.

7.4 Palautelomakkeiden suunnittelu

Vertaistukipäivän onnistumista arvioidaan palautekyselylomakkeiden (Liite 4) avulla. Palautteen saaminen on tärkeää meille, sillä sen avulla voimme arvioida omaa onnistumistamme projektissa ja saamme kokemusta mahdollisiin tuleviin projekteihin. Jokainen teki kysymyksiä omaan aihealueeseen liittyen. Omaan aihe-alueeseen liittyvät kysymykset liittyivät vertaistuen tärkeyteen ja siihen kuinka tärkeäksi tulevat äidit kokivat vertaistukipäivän sosiaalisten suhteiden kannalta.

Palautteiden analysoinnin avulla saimme rakentavaa palautetta päivän onnistumisesta ja vaihtoehtoisesta toteuttamisesta, sekä siitä mitä mahdollisesti tulisi tehdä toisin. Palautekyselylomakkeet annoimme täytettäväksi vertaistukipäivän päätyttyä. Vastatuaan palautekyselyyn äidit saivat keräämämme tuotekassin.

8 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektityöskentely vaatii käytännön työtä, luonnostelua, toteuttamisen, muistiinpanoja ja projektin valmiiksi saamista. Projektin tavoitteisiin päästään ryhmätyöskentelyn avulla, siksi täytyy osata osallistua kommunikointiin, yhteistyöhön, neuvotteluun ja maltilliseen kanssakäymiseen. Tällöin voi asettaa itsensä toisen asemaan, ongelmien ratkaisuun, näkemyserojen käsittelyyn ja kuunteluun. (Lööw 2002, 16.)

Projektin kohde, tavoitteet ja suunnitelma on pidettävä mukana projektin toteutuksessa. Projektin luonne vaikuttaa aina projektin toteuttamiseen. Kaikki projektit on tarkoitus suorittaa toteutussuunnitelman mukaisesti, mutta projektityöryhmän on varauduttava muuttamaan suunnitelmaa joustavasti. (Karlsson ym. 2001, 18.)

8.1 Kohderyhmän valinta

Kun projekti tehdään onnistuneesti, sen pitäisi antaa hyötyä ensimmäisenä sen tekijöille ja kohteelle. Projektia toteuttaessa on huomioitava projektin kohde, ajatus ja tavoitteet. Päätöksenteko ryhmässä on helpompaa, kun projektissa vastuun osa-alueet

on jaettu kaikille osallistujille, tavoitteet on tehty huolellisesti ja niiden mukaan toimitaan. Projektityötapana on nopeatempoista ja siten valmistuu usein ennen tavanomaisempia työtapoja ja sitä on helpompi arvioida. (Lööw 2002, 16-18; Rissanen 2002, 14.)

Projektimme kohderyhmänä olivat ensimmäistä lastaan odottavat äidit. Projekti on työelämälähtöinen ja toteutettu yhteistyössä Luvian terveystieteiden keskuksen äitiysneuvolan kanssa. Toteuttamamme projektin tavoite oli ensimmäistä lastaan odottavien äitien terveyden edistäminen ja terveyden lukutaidon lisääminen.

Kohderyhmä valittiin yhteistyössä yhteistyökumppanimme terveydenhoitaja Satu Paavilaisen kanssa. Yhteistyökumppanimme valikoi asiakkaistaan yhdeksän äitiä kutsuttavaksi vertaistukipäivään. Hän ehdotti kyseisiä äitejä, koska uskoi heidän osallistuvan päivään ja hyötyvän sen annista.

8.1.1 Projektiympäristönä Luvian lähipalvelupiste

Valitsimme projektiympäristöksemme Luvian lähipalvelupisteen äitiysneuvolan. Äitiysneuvolassa toimiva terveydenhoitaja Satu Paavilainen kiinnostui ideastamme ja suostui yhteistyökumppaniksemme.

Luvian sosiaali- ja perhepalvelut sekä terveydenhuollon ja vanhustenhuollon palvelut on 1.1.2010 alkaen siirtynyt järjestettäväksi Porin perusturvakeskukselle. Eli tämä tarkoittaa, että Luvia on Porin perusturvan lähipalvelupiste ja palvelut järjestetään ja toteutetaan pääosin Luvialla. (Luvian kunnan www-sivut 2011.)

Luvialla saatavia terveystieteiden palveluita ovat sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan vastaanotot, kouluterveydenhoitajan vastaanotto, äitiys- ja lastenneuvola, lääkärin vastaanotot, laboratorion näytteenotto kolmena päivänä viikossa, hammaslääkäri, hammashoitaja, suuhygienisti ja työterveyshoitaja sekä kotisairaanhoidon palvelut. (Luvian kunnan www-sivut 2011.)

Luvialla on järjestetty terveydenhoitajien vastaanotot niin, että äitiysneuvola ja lastenneuvola ovat erikseen muusta terveydenhoitajan työstä. Tämä tarkoittaa sitä, että äitiysneuvolassa toimiva terveydenhoitaja ottaa vastaan ainoastaan äitiyshuollon asiakkaita. (Luvian kunnan www-sivut 2011.)

8.2 Projektin eteneminen

Projekti on tarkkaan mietitty ja kohta kohdaltaan täsmällisesti suoritettava hanke. Projekti on tehokas työtapa, se on tavoitteellinen ja sen alkamis- ja päättymisajan kohta on tiedossa kokoajan. Kuten kaikki muukin, myös projektit alkavat ja loppuvat. Aikatauluun määritellään loppumisajankohta, jonka pituus vaihtelee tavoitteiden laajuuden, vaikeusasteen, rajauksen ja työmäärän mukaan. Projektin työstämisen aikana tapahtuu muutoksia, joilla ei välttämättä ole vaikutuksia itse projektiin, siksi aikataulukin on joustava. (Rissanen 2002, 14; Ruuska 2007, 18–20.)

Perehdyimme alkuvuoden jokainen oman aihealueemme tutkittuun tietoon, joka toimi pohjana myös tulevalle luentorungollemme. Jokainen teki omasta aihe-alueestaan tavoitteiden suuntaiset diat PowerPoint esitykseemme. Kokosimme diat diaesitykseen niin, että se tuki esitystämme sisältäen ydinasiat, joista kerroimme laajemmin. Ulkoasultaan diat sisälsivät otsikon ja selkeän jatkuvuuden sekä hillityn grafiikan. Harjoittelimme yhdessä diaesityksen esittämistä ja siihen kuluvaan aikaan. Veimme valmiit kutsut terveydenhoitaja Satu Paavilaiselle, joka lähetti ne yhdeksälle odottavalle äidille. Terveydenhoitaja Paavilainen valitsi asiakkaistaan potentiaalisimmat osallistujat joille kutsut lähetettiin. Yhdeksästä äidistä viisi ilmoittautui osallistuvansa järjestämäämme päivään.

PowerPoint-esityksen valmistuessa aloimme selvittää kuluttajapalveluista heidän kiinnostustaan osallistua järjestämäämme päivään. Olimme sähköpostitse yhteydessä mm. Liberoon, Pampersiin, Semperiin, Nestle Bonaan, Pikku-Papooseen ja Allwaysiin. Tiedustelimme edellä mainituista yrityksistä heidän kiinnostustaan tulla esittelemään tuotteitaan tai lähettämään meille tuotenäytteitä. Yrityksillä ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta järjestää paikan päälle tuote-esittelijää vaan saimme postitse näytteitä jaettaviksi. Saimme vaippanäytteitä Liberoilta ja Pampersilta, terveysside-

näytteitä Allwaysilta, lasten ruokaliinoja sekä lastenruoka esitteitä Semperiltä, Pikku-Papoose lahjoitti esitteitä kantoliinoista, lastenvaatteista, lastenleluista, imetyслиiveistä ynnä muusta. Satakunnan ammattikorkeakoululta saimme kangaskassit johon tuotteet keräsimme.

Olimme säännöllisesti sähköpostitse yhteydessä terveydenhoitaja Paavilaiseen päivän järjestämiseen liittyvistä asioista. Helmikuussa kävimme tapaamassa terveydenhoitaja Paavilaista työpaikallaan Luvialla ja keskustelimme päivän toteutuksesta ja tilasta jossa päivä voitaisiin järjestää. Terveydenhoitaja Paavilainen ehdotti paikaksi Luvian nuorisoseurantaloa, jonka kustannuksista ja saatavuudesta lupasi ottaa selvää. Nuorisoseuran talo sijaitsee Luvialla lähellä äitejä joten se oli otollisin paikka järjestää kyseinen päivä. Tilat olivat avarat, käytännölliset ja viihtyisät tarpeisiimme nähden. Huoneita käytössämme oli kolme; keittiö, olohuone ja sali sekä wc-tilat. Näin ollen saimme valmistella jokaisen huoneen tarkoituksen mukaisesti etukäteen. Nuorisoseurantalo on käytössä viikoittain, joten lämmitys ja siisteys hoidetaan automaattisesti.

Rentoutushetkeä varten tarvitsimme äideille makuualustat. Varasimme ne koulun liikuntasalin välinevarastosta. Haimme makuualustat vertaistukipäivän aamuna. Jatkoinme matkaa koululta kohti Luviaa. Ostimme välipalatarvikkeet Luvian K-marketista, välipalatarvikkeet olimme aikaisemmin suunnitelleet.

Varasimme riittävästi aikaa nuorisoseurantalolle, että ehdimme järjestämään tarvittavat välineet esille. Tarvitsimme tietokoneen PowerPoint esitystä varten, makuualustat rentoutushetkeä varten ja välipalaleivät. Äidit tulivat paikalle sovittuun aikaan kello kymmenen. Vertaistukipäivä aloitettiin esittäytymällä kuulijoille. Kerroimme päivän ohjelmasta ja sen etenemisestä. Ensimmäisenä pidimme PowerPoint esityksen, jossa jokainen vuorollaan kertoi omasta aihealueestaan. Jokaisen oma esiintymisaika oli noin 15 minuuttia. Päivä jatkui rentoutushetkellä. Rentoutushetkeen kuului rentouttavan musiikin kuuntelu ja mielikuvamatka. Tämän jälkeen äidit siirtyivät nauttimaan järjestämästämme välipalaketkistä. Äideille tarjottava välipala sisälsi täytetyn sämpylän, hedelmän, kahvin, teen ja mehun. Porin perusturva kustansi tarjoilut. Välipalaketki oli osa äitien vapaata keskustelua ja tutustumista toisiinsa. Olimme suunnitelleet päivän kestoksi noin kaksi tuntia, mutta äidit viihtyivät huo-

mattavasti pidempään. Viimeisimmät osallistujat lähtivät noin viiden tunnin jälkeen. Järjestämäämme päivään osallistui viisi ensimmäistä lastaan odottavaa äitiä. Paikalla oli myös yhteistyökumppanimme terveydenhoitaja Satu Paavilainen.

9 PROJEKTIN TUOTOS

Tuotoksena projektista syntyi PowerPoint esitys raskausajan ravitsemuksesta, liikunnasta ja vertaistuesta sekä vertaistukipäivä. PowerPoint esitys sisälsi edellä mainituista aihealueista mielestämme terveyden edistämisen näkökulmasta huomioitavimmat asiakokonaisuudet. Tulostimme esityksen jokaiselle kuuntelijalle jonka avulla he pystyivät hyvin seuraamaan esitystämme. Valitsimme diojen värisävyksi kevyisen persikan sekä selkeän ja riittävän suuren fontin. Esitykseen kuului 28 diaa ja aikaa kului 45 minuuttia.

PowerPoint-esityksessä oli omalta osaltani 11 diaa ja aikaa kului 15 minuuttia. Diat kokosin koulussa oppimieni ohjeiden mukaan. Diat olivat selkeitä, helposti luettavia ja sisälsivät vain lyhyitä lauseita joiden avulla täydensin omaa esitystäni. Saadakseni esityksestä selkeämmän laitoin joihinkin dioihin tehosteita, jaksottamaan tekstin tukea esille.

Vertaistukipäivä oli toinen tuotoksemme, antoisa ja viihdyttävä päivä äideille. Vertaistukipäivä koostui PowerPoint esityksestä, rentoutus- ja välipalaketkestä. Järjestämäämme päivään jätimme runsaasti aikaa keskusteluun. Näin ollen äidit saivat jakaa kokemuksiaan ja ratkoa mieltä askarruttavia pulmia toistensa avulla sekä saivat erilaisia näkökulmia ja ajatuksia jokapäiväiseen elämään vertaisiltaan. Vertaistukipäivä kesti kokonaisuudessaan viisi tuntia.

10 PROJEKTIN ARVIOINTI

Jatkuva arviointi kuuluu projektityöskentelyyn ja on tärkeää, koska sen avulla projektia voidaan kehittää. Arvioinnin tarkoituksena on myös tehdä kokemukset käyttökelpoisiksi. Arvioinnissa paneudutaan; toteutussuunnitelmaan, projektin tarkoitukseen ja tavoitteeseen, ratkaisun toteuttamiskelpoisuuteen, projektin aikana tapahtuvaan ohjaukseen ja seurantaan sekä ennen kaikkea projektin tavoitteen toteutumiseen. (Karlsson ym. 98-99.)

Viimeiseksi projektin arvioinnissa tarkastetaan kuinka hyvin tavoitteet on täytetty. Projektiin osallistumaton henkilö jäsentää ja arvioi projektin toteutumista ja onnistumista. Projektin tekijät huomaavat ulkopuolisen silmin nähtävät ongelmakohdat ja projektin kohde saa asiantuntevaa tietoa käyttöönsä. (Rissanen 2002, 172-173; Ruuska 2007, 271-274.)

Projektimme onnistui suunnitelmien mukaan. Projektin kirjallisen raportin tekoon emme löytäneet heti tarpeeksi yhteistä aikaa, joten jouduimme muokkaamaan aika-taulua pidemmäksi. Yhteistyökumppanimme terveydenhoitaja Satu Paavilainen osallistui vertaistukipäivään, arvioi sen onnistumista ja antoi siitä kirjallisen palautteen. Opinnäytetyötämme ohjaava opettaja ei päässyt osallistumaan.

Päivän suunnittelu, järjestäminen ja toteutus oli projektin mielekkäin osuus. Tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssä on varmasti apua, näin kattavan projektin järjestämisestä. Projektityöskentely on osa terveydenhoitajan työtä terveyden edistämisessä. Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu muun muassa erilaiset luennot, perhevalmennus ja osallistuminen erilaisiin projekteihin. Tämän projektin järjestäminen antaa meille eväitä tuleviin terveydenhoitajatyön haasteisiin, kuten valmiuksia toimia erilaisissa projekteissa.

10.1 Palautelomakkeiden analysointi ja tulokset

Palautelomakkeita oli varattu täytettäväksi jokaiselle osallistuvalla äidille. Lomakkeita palautui täytettynä viisi kappaletta. Yksi palaute jäi täyttämättä sillä, yksi äideistä joutui lähtemään päivästä aikaisemmin.

Palautteen täyttäjien ikäjakauma oli seuraavanlainen; kolme äideistä oli 25–30 -vuotiaita ja kaksi yli 30-vuotiasta. Äidit olivat tuolloin raskausviikoilla 27–35. Neljä äideistä kertoi saaneensa uutta tietoa ja vanhan kertausta PowerPoint esityksestä sekä muiden äitien kertomista kokemuksista. Yhdelle äideistä PowerPoint esityksen sisältö oli vanhankertausta ja yhdelle kaikki oli täysin uutta tietoa.

Vastanneista äideistä kaksi oli muuttanut ruokavaliotaan jättämällä pois ruoka-aineet joita ei raskausajalla suositella käytettäväksi. Kaksi vastanneista kertoi, ettei ole juurikaan muuttanut ruokavaliotaan. Kolme äideistä vastasi, ettei vertaistukipäivän anti vaikuta ruokailutottumuksiinsa.

Kolme äideistä vastasi, että PowerPoint esityksestä saatu tieto vaikuttaisi heidän liikuntatottumuksiinsa niin, että liikuntaa tulisi lisätä vielä raskausajalla. Kaksi vastanneista oli sitä mieltä, että liikuntaa on riittävästi.

Vastanneet olivat yhtä mieltä siitä, että vertaistukipäivällä oli suurimerkitys muun muassa sosiaalisten suhteiden luomisessa. Osallistuminen äiti-vauvakerhoon on nyt helpompaa, koska äidit tulivat tutuksi vertaistukipäivän aikana. Äidit olivat tyytyväisiä järjestämäämme päivään ja toivoivat vastaavanlaisen päivän toteuttamista uudelleen lisäksi muille samanlaisessa elämäntilanteessa oleville.

Palautelomakkeiden vastauksia analysoimalla selvisi, että äidit olivat saaneet uutta tietoa terveyskasvatusmateriaalimme avulla. Äidit kertoivat saaneensa kontakteja ja tukiverkostoja osallistuessaan järjestämäämme päivään. Osa äideistä myös sanoi saaneensa lisää rohkeutta osallistua äiti-lapsi tapahtumiin. Näin ollen tavoitteemme täyttyivät, koska osallistujien terveystieto lisääntyi ja terveydenlukutaito kehittyi sekä äidit saivat kontakteja samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Lisäksi äitien tukiverkostot laajenivat.

Äitien mietteitä vertaistukipäivästä:

”Tämä oli kiva juttu! Toivottavasti muillekin järjestetään moisia.”

”Olisi hyvä, jos tämä päivä olisi ollut aikaisemmilla raskausviikoilla.”

”Kiitos päivästä.”

Paikalla vertaistukipäivässä oli myös yhteistyökumppanimme terveydenhoitaja Satu Paavilainen, jolta saimme seuraavanlaisen palautteen:

”Mielestäni teidän tekemä päivä oli oikein onnistunut. Asiakkailta on tullut vielä sen jälkeenkin minulle palautetta ja suurimmaksi osaksi positiivista! Sitä joku äiti pohti, että olisi ollut enemmän hyötyä asioista ehkä joskus aikaisemmilla raskausviikoilla. Kaikkein tärkeimmäksi asiaksi osallistujat olivat kokeneet sen, että tutustui muihin samassa tilanteessa oleviin äiteihin. Asiat sinällään olivat varmaan jo kaikille aika tuttuja, mutta eihän kertauskaan liene pahasta.”

10.2 Teorian arviointi

Teorian työstäminen oli haastavaa ja vei paljon aikaa, mutta olimme jo suunnitteluvaiheessa varanneet melko paljon aikaa teorian tekoon. Teoriaosuuksiin uutta tietoa löytyi runsaasti ja sen takia piti kiinnittää huomiota tarkkaan aiheiden rajaukseen. Käyttämämme tietokoneohjelmat olivat entuudestaan meille tuttuja, joten niiden kanssa oli helppo ja nopea toimia.

Projektin oman osa-alueeni vanhemmuuden ja vertaistuen tutkittua tietoa löytyi paljon ja tietoa oli helppo löytää. Tämä vaikeutti osa-alueeni rajausta, olisi pitänyt vielä paremmin rajata omaa aluetani, se olisi helpottanut kirjoittamista. Olisin jättänyt pois esityksestäni Arvokkaan arjen suunnistus ohjeet. Mutta terveydenhoitaja Paavilainen toivoi kyseistä aihetta vertaistukipäivän sisältöön.

Teoriaosuuden kirjoittaminen oli erittäin opettavaa ja mielenkiintoista. Teoriaosuuden työstämiseen olisi pitänyt varata enemmän aikaa ja vasta sen jälkeen järjestää vertaistukipäivä. Lähteitä aiheeseeni vanhemmuudesta ja vertaistuesta löytyi runsaasti. Valikoin lähteet teoriaan kriittisesti arvioiden ja huomioimalla lähteiden ajantasaisuuden. Sain mielestäni hyvin rajattua teorian pituuden. Tulevissa projektitoissa haen ensimmäisenä aiheesta tutkimuksia ja projekteja, näin olisi pitänyt toimia tässäkin projektissa.

10.3 Vertaistukipäivän arviointi

Projektityötä aloittaessa innostuimme päivän järjestämisestä ja suunnittelimme päivän nopealla aikataululla. Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet aikatauluttaa työskentelymme eritavalla. Kohderyhmän valintaa olisi pitänyt harkita tarkemmin. Päivään olisi pitänyt kutsua myös tulevat isät, mutta ajattelimme, että isät eivät osallistu tai osallistuvia isiä olisi niin vähän, etteivät he saisi tavoiteltavaa vertaistukea. Kohderyhmänä olleet äidit olivat suurin osa loppuvaiheessa raskautta, tämä heikensi osallaan antamaamme tiedon käyttöä. Järjestämämme päivän PowerPoint-esityksestä olisi ollut äideille siis enemmän hyötyä varhaisemmassa vaiheessa raskautta. Äidit kertoivat palautteessaan, että olisivat kokeneet vertaistukipäivän hyödyllisemmäksi raskauden aikaisemmassa vaiheessa. Muuten saamamme palaute oli hyvää ja rakentavaa. Palautetta saimme suullisesti päivän aikana ja sen päätyttyä, sekä tekemillämme palautelomakkeilla. Palautelomakkeet annettiin äideille täytettäväksi heti vertaistukipäivän päätyttyä. Äidit palauttivat lomakkeet meille heti ne täytettyään.

Yhteistyökumppanin kanssa työskentely oli sujuvaa ja mielekästä. Saimme tukea ja neuvoa kattavasti. Hän muun muassa auttoi meitä kohderyhmän valinnassa, ehdotti tilaa jossa päivä järjestetään, selvitti käytännön asioita kuten esimerkiksi kustannuksia tilasta ja välipalahetken tarjoiluista, sekä antoi meille kirjallista materiaalia. Tiedonvälitys onnistui meidän ja yhteistyökumppanin välillä mutkattomasti.

PowerPoint esityksen esittäminen onnistui suunnitellusti, pysyimme aikataulussa ja saimme esityksen näyttämään mielenkiintoiselta. Harjoittelimme esitystä muutaman kerran ennen vertaistukipäivää, tästä oli hyötyä esitykseen. Harjoittelun avulla esi-

tyksen pitäminen onnistui luontevasti ja ajankäytöllisesti suunnitelmien mukaan. Jälkeenpäin äidit kertoivat saaneensa esityksestä uutta tietoa, osa kertomastamme oli ollut vanhan kertausta. Onnistuin mielestäni tekemään onnistuneet diat esitykseen ja diat olivat helposti luettavia ja selkeitä.

Määrittelemämme tavoitteet saavutimme odotuksien mukaan. Samoin onnistuimme projektissa kaiken kaikkiaan hyvin, vaikka odotimme kohderyhmän hyötyvän enemmän antamistamme tiedoista. Mielestämme kohderyhmän olisi ollut hyvä olla alkuraskaudessa, jotta he olisivat hyötäneet enemmän antamistamme tiedoista. Projekti vei aikaa huomattavasti enemmän, kuin olimme kuvitelleet. Työn tekoon käytetty aika on kuitenkin tasapainossa suhteessa projektiin. Työn teko oli välillä vaativaa, koska emme ole aiemmin järjestäneet näin isoja projekteja, lopputulokseen olemme tyytyväisiä.

Toteuttamamme ensimmäistä lastaan odottavien äitien vertaistukipäivän projektia voisi jatkaa tulevien äitien kanssa. Vertaistukipäivää voisi jatkaa sellaisenaan tai muokata sitä niin, että myös isät voisivat osallistua ja jatkossa päiviä voisi olla muutamakin jotta pääsisi eri aiheisiin paneutumaan syvällisemmin. Toimintakertojen luonnetta voisi muuttaa vielä enemmän suljettu keskusteluryhmä- tyyppiseksi toiminnaksi. Projektin voisi tällaisenaan toteuttaa myös muissa Porin perusturva alueen neuvoloissa. Mielestämme projektia on helppo muokata kohderyhmän toiveiden mukaan.

11 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa ensimmäistä lastaan odottaville äideille tietoa siitä mitä vanhemmuus merkitsee ja miten vanhemmuus tulee muuttamaan heidän elämäänsä. Tarkoituksena oli myös antaa tietoa vertaistuen tärkeydestä tuleville äideille. Tavoitin mielestäni melko hyvin itselleni asettamani tavoitteet. Palautteiden mukaan äidit saivat tärkeää tietoa tulevasta vanhemmuudesta ja vertaistuen tärkeydestä. Tavoitteena oli myös vertaistuen antaminen äideille. Tässä onnistuimme päi-

vän osalta todella hyvin, äidit saivat vertaistukea toisistaan ja näin omalta osalta alueeltani tavoitteeni täyttyivät. Vertaistukiryhmä antoi äideille mahdollisuuden keskustella ja jakaa asioita äidiksi tulemisesta ja myös naisena olemisesta.

Vanhemmuus ja vertaistuki ovat aiheita, joista voisi kirjoittaa vaikka kuinka paljon. Se teki teorian rajaamisen haastavaksi. Näin jälkikäteen mietittynä minun olisi tarvinnut rajata aiheitani hieman suppeammaksi. Olen kuitenkin suhteellisen tyytyväinen teoria osuuteeni.

Sain paljon tämän työn kautta oppia projektityöskentelystä ja projektin hallinnasta. Projektin toteuttaminen kokemuksena oli antoisa ja siitä on varmasti hyötyä tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssä. Tulevassa sairaan- tai terveydenhoitajan työssäni ohjaus on iso osa työtä. Kaiken kaikkiaan projektiin kuului lisäksi kaksi henkilöä. Työskentely onnistui suhteellisen hyvin vaikkakin yhteisen ajan löytäminen tuntui välillä mahdottomalta. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen työskentelyymme.

LÄHTEET

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Terveaslanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita.

Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Pietilä, A-M., Salminen, E-M. & Sirola, K. 2002. Terveystieteiden edistäminen: Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Hermanson, E. 4.1.2008. Isiksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä!. Viitattu 7.3.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00021

Ivanoff, P., Kitinoja, H., Palo, R., Risku, A., Vuori, A. 2007. Hoidatko minua?. Helsinki: WSOY

Jokitalo, P. 2004. Vauva mielessä, vanhempien mielikuvat vauvasta raskausaikana sekä masentuneisuuden ja vauvamielikuvien laadun yhteydet. Tampereen yliopisto: Psykologian tutkielma.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistila, M., Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Helsinki: Edita.

Karlsson, Ä. & Marttala, A. 2001. Projektikirja: Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Kirkkopelto, H. & Taponen, H. 13.6.2006. Mitä on vertaistuki?. Viitattu: 11.3.2011.
<http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Kokkonen, T. 2009. Changes and challenges of parenthood after divorce. Järvenpää: Diaconia University of Applied Sciences

Kuusisto, R. 2011. Vauvavuoden vanhemmuus. Helsinki: Raittiuden ystävät ry & ETRA-liitto ry.

Luvian kunta. 2011. Viitattu 3.1.2012. <http://www.luvia.fi/>

Malmi, M., Pulliainen, S. & Sirkka, S. 2008. Uuden äidin selviytymisopas. Helsinki: Minerva.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2011. Saamme vauvan. Hämeen piiri: PunaMusta.

Oommen, H. 2009. Vanhempien saama tuki sosiaalisesta verkostolta odotusaikana sekä hoitohenkilökunnalta lapsivuodeaikana. Tampereen yliopisto: Lääketieteellinen tiedekunta.

Pietilä, A-M. 2010. Terveiden edistäminen: Teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOY.

Rautiainen, M. 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Räisänen, H. 2007. Äitien minäkuva ja parisuhdetyytyväisyys pitkittäistutkimus siirtymästä vanhemmuuteen. Jyväskylän yliopisto: Psykologian laitos.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Helsinki: Edita Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus. Helsinki: Yliopistopaino.

Stakes: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2007. Meille tulee vauva. Helsinki: Erikoispaino Oy.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Äitiysneuvola. Viitattu 11.1.2012.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neuvolat/

Tiitinen, A. 15.10.2010. Äitiysneuvolaseuranta. Viitattu 25.03.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00186

Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Porvoo: WSOY.

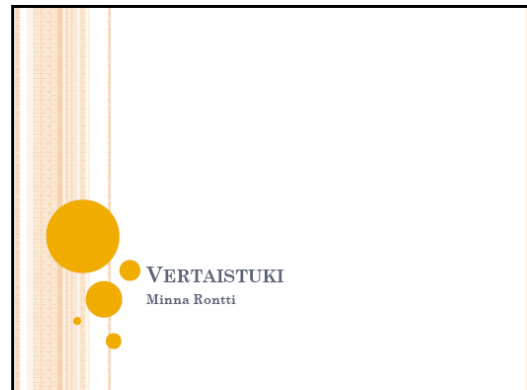
Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna: Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylän yliopisto.

Vuokila, R. 2010. Millaista on hyvä vanhemmuus?. Hämeenlinna: kasvatustieteiden tiedekunta.

Vuokola, T. 2011. Matkalla äidiksi elämänkulun eri vaiheissa: Ensisynnyttäjien kokemuksia äitiyteen kasvamisesta. Tampereen yliopisto: kasvatustieteiden yksikkö.

Väestöliitto. 2005. Vahva vanhemmuus. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Ylikorkala, O. & Tapanainen J. 2011. Naistentaudin ja synnytykset. 5 uud. p. Helsinki: Duodecim.



VANHEMMUUS

- Vanhemmuuteen sitoudutaan läpi elämän kestäväällä tehtävällä
- Vanhemmuus kasvattaa naisen äidiksi
- Vanhemmuus tarkoittaa lapsen syntyvää suhdetta
 - Lapsesta otetaan vastuu sekä toimitaan ja eletään hänen kanssaan
- Vanhemmuuteen kasvetaan

VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN

- Raskauden eteneminen luo naiselle tunteen tulla äidiksi
- Hormonit ja kasvava vatsa auttavat osaltaan valmistautumaan valtavaan elämänmuutokseen
- On luonnollista että huoli ja pelko omasta ja lapsen selviytymisestä kasvaa
- Vanhemmuuteen suhtautuminen alusta asti avoimella mielellä auttaa hyvään vanhemmuuteen

ÄIDIN SOSIAALINEN VERKOSTO

- Sosiaalisen tuen merkitys kasvaa ensimmäistä lastaan odottavilla äideillä
- Sosiaalinen verkosto muodostuu äidin ihmissuhteista
- Luonteinen verkosto
 - Suku ja kyläyhteisö
- Täsmäverkostot
 - Harrastusryhmät, Internet-palstat, tukea tarjoavat yhdistykset

...

- Sosiaalisen tuen piirteitä
 - Luottamuksellisuus
 - Huolenpito
 - Rakkaus, läheisyys
 - Arvostus
 - Empatia ja vastavuoroisuus
- Sosiaalisen tuen antajia ovat kumppani, läheiset ystävät, sukulaiset ja vertaistuki sekä ammattihenkilöt

VERTAISTUKI

- Vertaistuki on yksi tärkeä sosiaalisen tuen muoto
- Vapaaehtoista ja vastavuoroista kommunikointia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa
- Keskustelua, tukea, jaksamisen tunne

ARVOKKAAN ARJEN SUUNNISTUSOHJEET

- Yhteinen hyvinvointi on rakennettava selkeyttämällä yhä uudestaan ja uudestaan yhteisiä tavoitteita
- Vaatii sitoutumista

RASTI 1: MINÄ-RASTI

- Vanhemmuus → tulikoe
- Kertoo, että kykeneekö tuleva äiti asettamaan vauvan tarpeet omiensa edelle
- Vanhemmuuden tuntuminen?
- Vaativista asioista pitää puhua, näin myös kasvat vanhempänä

RASTI 2: ME-RASTI

- Uudessa tilanteessa äiti etsii itseään
- Osoita kiinnostuksesi kumppanisi tunteisiin
- Keskustele erilaisista järjestelyistä kumppanisi kanssa
- Yhteydenpito läheisiin ja sukuun

RASTI 3: OIKEUDENMUKAISUUS

- Epäoikeudenmukaisuus aiheuttaa usein kriisejä parisuhteessa
- Hyvistä ja huonoistakin asioista tulisi puhua ääneen
- Sinkkumainen elämäntyylillä on jätettävä taakse

RASTI 4: ARVOKKUUS

- Arvokas elämä on sitä mitä näet ja koet tärkeäksi
- Ajan ja rahan käyttö kertovat ihmisen todellisen arvontunteen
- Muista, että lapset oppivat esimerkiksi



MIKSI RAVITSEMUSMUUTOKSIA?

- Ylläpitää äidin terveyttä
- Turvaa sikiön kasvun ja kehityksen
- Ennaltaehkäisee ravitsemuspulmien syntymistä
- Apua synnytyksestä toipumiseen, imetykseen
- Kasvava ja kehittyvä vauva sekä hyvä mieli motivoivat tarpeellisiin ravitsemusmuutoksiin

ERITYISSUOSITUKSET

- Monipuolinen ja riittävä ruokavalio turvaa hyvän ravitsemuksen odotusaikana
- Kasviksia, hedelmiä, marjoja 5-6annosta/vrk
- Taysjyvävalmisteita päivittäin
- Maitovalmisteita esim. maitoa 8dl/vrk
- Kalaa vähintään kahdesti viikossa
- D-vitamiinilisä talviaikana loka-maaliskuu
- Salli itsellesi myös herkutteluhetkiä!

TÄRKEITÄ RAVINTOAINEITA

- Vitamiinit: A, B, C, D
- Rauta → tarve moninkertaistuu, rautalisän tarve yleistä
- Kalsium: yleensä hyvä monipuolinen ruokavalio tyydyttää kalsium tarpeen

VÄLTETTÄVIÄ RUOKA-AINEITA

- Kaikkea ei tarvitse muuttaa
- Salmiakkia ja lakritsia ei säännöllisesti, kerta-annokset alle 50g/vrk
- Suolan käytön vähentäminen
- Tyhjiöpakatut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalavalmisteet, mätä, pateet, pastöroimaton maito → listeria
- Home- ja tuorejuustot kuumentamatta → listeria
- Maksa: paljon A-vitamiinia
- Kofeiinia korkeintaan 300mg /vrk
- Alkoholi, tupakka ym. Päihteet

PAINON NOUSU

- Saa aikaan äidin elimistöön suojan, hoivan ja turvallisen ympäristön kasvavalle sikiölle!
- Syödään kahden edestä TERVEELLISEMMIN ei välttämättä määrällisesti
- sikiö, lapsiveden määrä, rintojen, veri- ja nestemäärän, kohdun ja istukan kasvu nostattavat painoa, rasvavarastot kehittyvät
- 10-15kg (keskiarvo), painonnousu yksilöllistä
- Painon nousuun vaikuttavat äidin ikä, lähtöpaino, liikunta, työn kuormittavuus
- Ei saa laihduttaa
- Synnytyksen ja imetyksen aikana paino laskee

RAVITSEMUKSEEN LIITTYVÄT RASKAUSAJAN VAIVAT

- Pahoinvointi
 - Ensimmäinen merkki raskaudesta
 - Oksentelua?
 - Tarkeää syödä ja juoda sen verran kun voi
 - Helposti sulavat ja syötävät ruuat, pienet annokset monta kertaa päivässä, kylmä vai lämmin ruoka?
 - Rasvainen ruoka, voimakkaat tuoksut → phv lisääntyy
 - Aamulla sängyssä keksii tms. → phv vähenee
 - Tuore/säilötty inkivääri ja sitruunavesi → olo helpottuu ja virkistää
 - Yleensä väistyy 12. raskausviikolla
 - Yksilöllistä

RAVITSEMUKSEEN LIITTYVÄT..

- Narästys
 - Ei vahingoita, tuottaa vaivaa
 - Maustetut, paistetut ja rasvaiset ruuat → närästää
 - Monta pientä ateriala muutaman ison sijaan
 - Maito, viili ja jogurtti → sitoo mahahappoja → oireet vähenee
 - Happamat ruoka-aineet, vaalealeipä ja sokeri → oireet pahenee
 - Nukkuessa pääpuolen kohotus vähentää oireita
 - Närästykseen voidaan määrätä siihen tarkoitettuja lääkkeitä

Raskaushormonit relaxoivat mahalaukku ympäriöiviä lihaksia → happamat nesteet pääsevat mahalaukusta ruokatorveen → närästää

RAVITSEMUKSEEN LIITTYVÄT..

- Ummetus
 - Suolisto ei välttämättä toimi normaalisti
 - Rautaliala voi aiheuttaa
 - Ravinnolla ja liikunnalla voi helpottaa
 - Kuitupitoinen ruoka → vatsantoiminta parempaa
 - Kuivatut aprikoosit, luumut, rusinat ja luumumehu → helpottaa
 - Kuitupitoisten ruoka-aineiden kanssa on juotava paljon nestettä → kuidut imee suolistosta nesteitä
 - Tarvittaessa laksatiivisia lääkkeitä

RASKAUSAJAN LIIKUNTA

Jenna Rantala

LIIKUNTASUOSITUS

- Normaalissa raskaudessa pätee yleinen liikuntasuositus
- 2t30min yhteensä 2 kertaa viikossa
- Arki- ja hyötyliikunnan korostus
- Vähimmäismäärä 20min päivässä tai 45-60min kestävät harjoitukset 3 kertaa viikossa

LIIKUNNAN HYÖDYT RASKAUSAJANA

- Vaikuttaa äitiin ja sikiöön positiivisesti
- Auttaa jaksamaan paremmin synnytyksessä ja raskauden jälkeen
- Vaikuttaa edullisesti elimistössä mm.
 - verenpaine, kolesteroli, painonnousu, raskausdiabetes, lihaksisto ja luusto, ryhti, selkä- ja jalkavaivat, ummetus, mieliala, rentoutus, kehontuntumus, uni

HUOMIOITA

- Hyvä alku- ja loppuvenyttely
- Varovaisuus liikuntaa harrastaessa
- Liikunnan tarkoituksena raskausaikana ei ole kohottaa kuntoa vaan ylläpitää sitä
- Liikunnan tarkoituksena ei myöskään ole laihduttaa

LIIKUNTAMUOTOJA

Suositteluvia:

- Uinti
- Kävely
- Sauvakävely
- Jooga
- Rentoutusharjoitukset
- Lantionpohjalihasten harjoitukset
- Mamma jumppa

Ei suositeltavia:

- Telinevoimistelu
- Kamppailulajit
- Laitesukellus
- Ratsastus
- Joukkuepallolajit

KESKEYTÄ LIIKUNTASUORITUS JOS KOET JOTAIN SEURAAVISTA OIREISTA:

- | | |
|------------------------|---|
| ○ Huimaus | ○ Kohdussa voimakasta tai kivuliasta supistelua |
| ○ Päänsärky | ○ Lapsiveden meno |
| ○ Hengenahdistus | ○ Verta vuotaa synnytyselimistä |
| ○ Rintakipu | ○ Jos ei tunnu hyvältä |
| ○ Voimattomuus | |
| ○ Turvotus | |
| ○ Pohkeen kipeytyminen | |

ONGELMIA JOLLOIN LIIKUNTAA EI SUOSITELLA

- | | |
|---|---|
| ○ Kohdun supistukset (6-8 krt tunnissa) | ○ Raskausmyrkytys |
| ○ Aiempi keskenmeno | ○ Anemia |
| ○ Aiempi ennenaikainen synnytys | ○ Verinen vuoto |
| ○ Sikiön normaali liikehtiminen loppuu | ○ Monikkoraskaus |
| ○ Äidin hengityselin tai sydän- ja verisuonisairaudet | ○ Eteisistukka |
| | ○ Kohdun kaulan heikkous |
| | ○ Raskausviikkoihin nähden pieni kokoinen vauva |

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
 Sosiaali- ja terveysalan Porin yksikkö
 Maamiehenkatu 10
 28500 Pori

18.10.2010

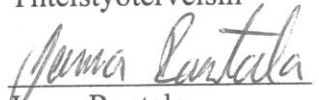
Luvian terveyskeskus
 Osastonhoitaja Anne Lehtonen
 Kuivalahdentie 3
 29100 Luvia

PROJEKTILUPAHAKEMUS

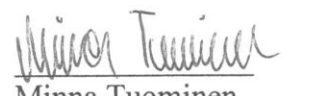
Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden hoitotyön opiskelijoita, suuntautumisvaihtoehtonamme on terveydenhoitotyö ja tarkoituksenamme on valmistua keväällä 2012. Pyydämme lupaa toiminnalliselle opinnäytetyöllemme, jonka tarkoituksena on järjestää vertaistukipäivä ensimmäistä lastaan odottaville naisille. Vertaistukipäivän tavoitteena on, että äidit saisivat tietoja ja taitoja sen hetkiin raskauteen liittyen, etenkin liikunnasta, ravitsemuksesta ja vertaistuesta. Tulomme toteuttamaan vertaistukipäivän keväällä 2011, helmi- maaliskuussa.

Vertaistukipäivän kohderyhmänä ovat Luvian alueen ensimmäistä lastaan odottavat naiset. Projektimme edetessä työskentelemme yhteistyössä terveydenhoitaja Satu Paavilaisen kanssa. Hänen avullaan kohderyhmämme myös edelleen tarkentuu. Tavoitteenamme on, että vertaistukipäivään osallistuisi 5-10 ensimmäistä lastaan odottavaa naista. Hyöty järjestämästämme päivästä kohdennetaan suoraan heille. Opinnäytetyön valmistuessa toimitamme kansitetun kappaleen Satakunnan ammattikorkeakoulun, Porin sosiaali- ja terveysalan yksikön kirjastoon sekä Luvian terveyskeskukseen. Opinnäytetyömme ohjaajana toimii lehtori Elina Liimatainen-Yläne puh. 044-701 3850.

Yhteistyöterveisin

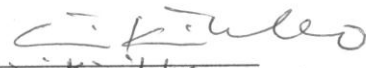

 Jenna Rantala
 Vanhakartanontie 36 a 1
 28660 Pori
 p. 044- 0212869


 Minna Rontti
 Kempintie 8 a 3
 28200 Pori
 p. 040- 5425059


 Minna Tuominen
 Vanhakartanontie 26 b 1
 28660 Pori
 p. 044- 5049378

Projektihakemus: ☒ Hyväksytty / ☐ Hylätty

Päiväys: Luvia 1.11.2010

Allekirjoitus: 
 Eini Kivikko
 kehittämispäällikkö
 Luvian lähipalvelupisteen esimies



Hei esikoistaan odottavat äidit!

Olemme kolme terveydenhoitajaopiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Opiskelumme ovat nyt siinä vaiheessa, että opinnäytetyö on ajankohtainen. Opinnäytetyömme aiheena on vertaistukipäivän järjestäminen ensimmäistä lastaan odottaville naisille.

Tervetuloa ti 15.3.2011 Luvian nuorisotalolle alk. klo 10.00 vertaistukipäivään.

Vertaistukipäivään sisältyy tietoisku raskausajan ravitsemuksesta, liikunnasta ja vertaistuesta, rentoutushetki ja välipalahetki (ilmoitathan mahd. allergioisiasi). Mikäli Teille herää kysymyksiä asian tiimoilta, pyrimme vastaamaan niihin päivän aikana.

Toivomme vertaistukipäiväämme runsasta osallistumista ja juuri Sinun osallistumisesi on meille erittäin tärkeää! Ilmoitathan osallistumisestasi viimeistään 7.3.2011 joko jollekin meistä tai Th Satu Paavilaiselle.

Ystävällisin terveisin,

Jenna Rantala
jenna.rantala@student.samk.fi
044-0212869

Minna Rontti
minna.rontti@student.samk.fi
040-5425059

Minna Tuominen
minna.s.tuominen@student.samk.fi
044-5049378



Ikäsi?

- ☐ 16 - 24
- ☐ 25 - 30
- ☐ yli 30

Raskausviikkosi?

Mitä vertaistukipäivä antoi sinulle?

- ☐ uutta tietoa
- ☐ vanhan kertausta
- ☐ ei mitään

Miten olet muuttanut ruokailutottumuksiasi odotusaikana?

Miten koet vertaistukipäivän vaikuttavan ruokailutottumuksiisi?

LIITE 4(2)

Mitä mieltä olet liikuntatottumuksistasi vertaistukipäivän jälkeen?

Miten aiot muuttaa liikuntatottumuksiasi?

Mikä merkitys vertaistukipäivällä oli uusien sosiaalisten suhteiden muodostumiselle?

Miten vertaistuen tärkeys vaikuttaa jokapäiväiseen elämääsi?

Sana vapaa:

Kiitos vastauksistasi!